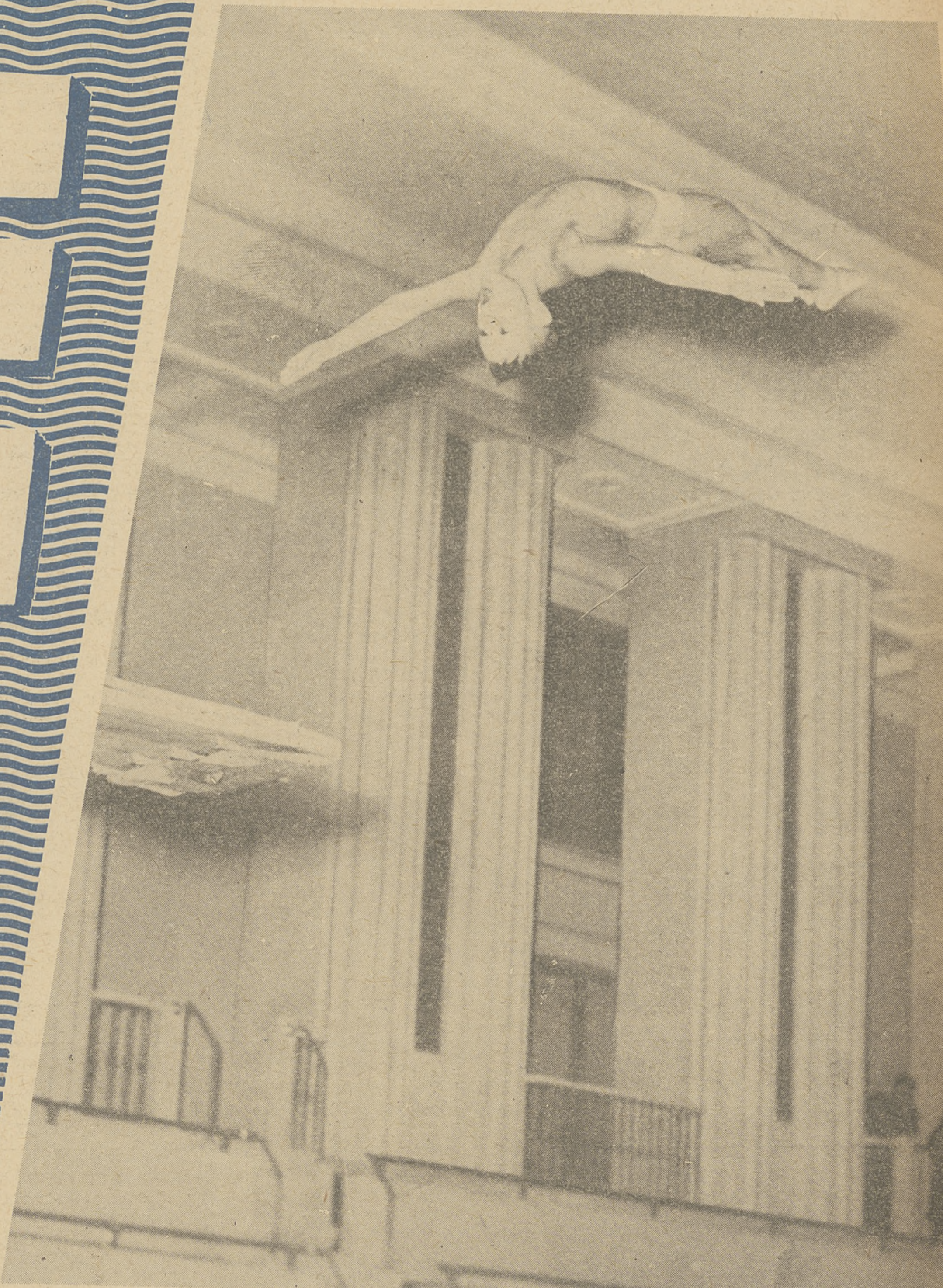
nr 6

PŁYWANIE



HISTORIA MĘSKICH REKORDÓW ŚWIATA

w konkurencjach olimpijskich

100 m stylem dowolnym

1.05,8	von Holmay (Węgry)	1905
1.02,8	Daniels (USA)	1910
1.02,4	Bretting (Niemcy)	1912
1.01,6	Kahanamoku (USA)	1912
1.01,4	Kahanamoku (USA)	1918
1.00,4	Kahanamoku (USA)	1920
58,6	Weissmüller (USA)	1922
57,8	Weissmüller (USA)	1923
57,4	Weissmüller (USA)	1924
56,8	Fick (USA)	1935
56,6	Fick (USA)	1935
56,4	Fick (USA)	1936
55,9	Ford (USA)	1944
55,8	Jany (Francja)	1947
55,4	Ford (USA)	1948
54,8	Cleveland (USA)	1954

200 m stylem dowolnym

2.31,6	Scheff (Austria)	1908
2.30,4	de Beaurepaire (Australia)	1910
2.25,4	Daniels (USA)	1911
2.21,6	Ross (USA)	1916
2.15,6	Weissmüller (USA)	1922
2.08,0	Weissmüller (USA)	1927
2.07,2	Medica (USA)	1935
2.06,2	Smith (USA)	1944
2.05,4	Jany (Francja)	1946
2.04,6	Marshall (Australia)	1950
2.03,9	Konno (USA)	1954
2.03,4	Wardrop (Anglia)	1955

400 m stylem dowolnym

5.36,8	Taylor (Anglia)	1908
5.35,8	Battersby (Anglia)	1911
5.29,0	Kenyery (Węgry)	1912
5.28,4	v. Las Torres (Węgry)	1912
5.24,4	Hodgson (Kanada)	1912
5.21,6	Hatfield (Anglia)	1912
5.14,6	Ross (USA)	1919
5.14,4	Ross (USA)	1921
5.11,8	Borg Arne (Szwecja)	1922
5.06,6	Weissmüller (USA)	1922
4.57,0	Weissmüller (USA)	1923
4.54,7	Borg Arne (Szwecja)	1924
4.50,6	Borg Arne (Szwecja)	1925
4.47,0	Taris (Francja)	1931
4.46,4	Shozo (Japonia)	1933
4.38,7	Medica (USA)	1934
4.38,5	Smith (USA)	1941
4.35,2	Jany (Francja)	1947
4.34,6	Furuhashi (Japonia)	1949
4.33,3	Furuhashi (Japonia)	1949
4.33,1	Marshall (Australia)	1950
4.29,5	Marshall (Australia)	1950
4.26,9	Marshall (Australia)	1951
4.26,7	Konno (USA)	1954

1500 m stylem dowolnym

22.48,4	Taylor (Anglia)	1908
22.00,0	Hodgson (Kanada)	1912
21.35,3	Borg (Szwecja)	1923
21.15,0	Borg (Szwecja)	1924
21.11,4	Borg (Szwecja)	1924
20.06,6	Charlton (Australia)	1924
20.04,4	Borg (Szwecja)	1926
19,07,2	Borg (Szwecja)	1927
18.58,8	Tomikatsu (Japonia)	1938
18.19,0	Furuhashi (Japonia)	1949
18.05,9	Breen (USA)	1956
17.59,5	Muray Rose (Australia)	1956

100 m stylem grzbietowym (niżej 1,10,0)

1.09,0	Kojao (USA)	1928
1.08,2	Kojao (USA)	1928
1.07,4	Vandeveghe (USA)	1934
1.07,0	Kiefer (USA)	1935
1.06,2	Kiefer (USA)	1935
1.04,9	Kiefer (USA)	1935
1.04,8	Kiefer (USA)	1936
1.04,0	Stack (USA)	1948
1.03,6	Stack (USA)	1949
1.03,3	Bozon (Francja)	1952
1.02,8	Oyakawa (USA)	1954
1.02,1	Bozon (Francja)	1955

200 m stylem klasycznym (do chwili rozdziału żabki od motylka)

3.09,2	Holman (Anglia)	1908
3.08,3	Andersson (Szwecja)	1909
3.00,8	Courbet (Belgia)	1910
2.56,6	Cortman (Anglia)	1914
2.54,4	Rademacher (Niemcy)	1922
2.52,6	Shelton (USA)	1924
2.50,4	Rademacher (Niemcy)	1924
2.48,0	Rademacher (Niemcy)	1927
2.45,0	Tsuruta (Japonia)	1929
2.44,6	Spence (USA)	1931
2.44,0	Spence (USA)	1932
2.42,6	Cartonnet (Francja)	1933
2.39,6	Cartonnet (Francja)	1935
2.37,2	Hasley (USA)	1936
2.36,8	Nakache (Francja)	1941
2.35.6	Verdeur (USA)	1946
2.28,3	Verdeur (USA)	1950
2.27,3	Klein (Niemcy)	1951

200 m stylem klasycznym

2.37,4	Gleie (Dania)	1953
2.35,4	Furukawa (Japonia)	1954
2.35,2	Tanaka (Japonia)	1954
2.33,7	Furukawa (Japonia)	1955
2.31,0	Furukawa (Japonia)	1955

200 m stylem motylkowym

2.21,6	Nagasawa (Japonia)	1954
2.20,8	Ishimoto (Japonia)	1955
2.19,3	Nagasawa (Japonia)	1956
2.16,7	Yorzyk (USA)	1956

Redaguje Kolegium Sekcji Sportu Pływackiego GKKF w składzie: St. Pękala, M. Wierzbowski, J. Nogaj E. Majchrzak, Z. Wieliński, J. Pudło, J. Malarecki

RSW „PRASA"
WYDAWNICTWO „PRASA SPORTOWA"
REDAKCJA „MIESIĘCZNIKÓW FACHOWYCH"
ADRES REDAKCJI — WARSZAWA, UL. KREDYTOWA 1, TEL. 684-29

Cena egzemplarza — 3 zł. Zamówienia na prenumeratę indywidualną na rok następny przyjmować będą wszystkie urzędy pocztowe i listonosze do 10 każdego miesiąca, poprzedzającego okres zamówienia prenumeraty

Instytucje i zakłady pracy, znajdujące się w miastach będących siedzibami oddziałów i delegatur „Ruchu" zamawiają prenumeratę w oddziałach i delegaturach „Ruchu"
Nr zamknięto 17.XI. — Podpisano do druku 7.XII.1956 r.

RSW „Prasa", W-wa, Smolna 12. Zam. 2363. B-7-29609.

PŁYWANIE

MIESIĘCZNIK
ORGAN SEKCJI PŁYWANIA
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej

Nr 6 GRUDZIEŃ 1956

O zmiany, które są konieczne

ŻARLIWE dyskusje w ciągu minionych 12 lat na temat struktury organizacyjnej naszego sportu, zwichniętej przez likwidację Związków Sportowych, przyniosły wreszcie oczekiwane rezultaty. Uchwałą Prezydium GKKF postanowiono powołać Związki Sportowe oraz kluby oparte na własnym budżecie i mające osobowość prawną. To rewolucyjne pociągnięcie, wywołało rzecz prosta różny oddźwięk. Rozległy się głosy pełne entuzjazmu dla przyszłych reform, obok wypowiedzi pragnących zachować „status quo".

Prezydium sekcji pływania GKKF dość żywo i wszechstronnie rozważało tę sprawę na posiedzeniu w dniu 9 listopada. Myślą przewodnią wypowiedzi wszystkich członków Prezydium była potrzeba powołania Polskiego Związku Pływackiego, ale bez utraty tych wszystkich korzyści jakie dotychczasowa struktura organizacyjna dawała zawodnikom, trenerom, działaczom oraz poszczególnym kołom, czy też zrzeszeniom.

Najwięcej troski budzi sprawa nie tyle powołania PZP, gdyż najłatwiej jest wydzielić z funduszów GKKF odpowiednią kwotę i przemianować sekcję na związek, lecz powstawanie klubów pływackich lub też sekcji pływackich przy dużych klubach. Nie jest tajemnicą, że sport pływacki jest raczej deficytowy niż dochodowy, nikt też więc nie będzie się kwapił z wydatkowaniem odpowiednich kwot na jego rozwój.

Chodzi więc o to, by w czasie dokonywanych zmian zabezpieczyć klubom pływackim, czy też sekcjom przy klubach, odpowiednie środki finansowe, aby w czasie reorganizacji nie zginęły fundusze na działalność naszych klubów. Niewątpliwie kluby czy sekcje nie mogą być oparte tylko na subwencjach i dotacjach. Powinny wpływać do ich kas kwoty ze składek członkowskich i ew. dochody z imprez.

Dlatego też naszym zdaniem, obok prac organizacyjnych związanych z powstaniem PZP, należy największy wysiłek i uwagę zwrócić na zabezpieczenie finansowe powstających klubów. Sprawa ta nie będzie łatwa, jeśli weźmie się pod uwagę, że dotychczasowymi „mecenasami" naszego sportu były nie tylko urzędy państwowe (Ministerstwo Obrony Narodowej, Komitet dla Spraw Bezpieczeństwa), ale i Związki Zawodowe (CRZZ), organizacje społeczne, wielkie zakłady pracy itp. Zrozumiałe, że żaden z „mecenasów" nie będzie miał wielkiej ochoty subsydiować kluby i związki sportowe, na politykę, których wpływ będzie miał znacznie ograniczony w stosunku do lat ubiegłych (poza zakładami pracy). Naturalna więc będzie chęć przerzucenia funduszów przeznaczonych na kulturę fizyczną na inne cele.

I temu właśnie musimy umiejętnie przeciwdziałać. Dlatego też sądzimy, iż w latach najbliższych, trzeba będzie liczyć się z faktem, iż obok klubów w pełni samodzielnych będą istniały kluby oparte o branżowe zrzeszenia sportowe w zmienionej i aktualnej postaci.

Trzecim zagadnieniem wybijającym się w dyskusji było pytanie: czy ma być w przyszłości państwowe kierowanie sportem czy też nie?

Odpowiadamy — tak. Naturalnie nie w dotychczasowej formie, a więc bez rozbudowanej administracji, bez Wydziału Metodyczno-programowego, Centralnego Zarządu Szkolenia Kadr itp. Celowość istnienia państwowego kierownictwa sportem jest nieodzowna przy rozwiązywaniu takich np. zagadnień jak rozdział subwencji na poszczególne dyscypliny sportu, rozdział kredytów inwestycyjnych, uregulowanie dotychczas nierozwiązanych spraw jak wychowanie fizyczne i sport w szkołach itp.

Władze takiej instytucji państwowej winny być wybierane przez przedstwicieli związków sportowych i powoływane przez Państwo. Związki sportowe muszą mieć też wpływ na wybór Polskiego Komitetu Olimpijskiego, który powinien działać zgodnie ze statutem t.zn. winien być powoływany na 2 lata przed olimpiadą i rozwiązywany w rok po Igrzyskach.

Naturalnie, artykuł niniejszy nie pretenduje do wyczerpującego omówienia wszystkich spraw, ani też do opinii głoszonych ex catedra. Są to rozważania, których odbicie prowdopodobnie znajdzie swój wyraz na Plenum Sekcji. Nasze plenarne obrady ostatecznie zadecydują o przyszłej organizacji społeczności pływackiej w Polsce.

STANISŁAW PĘKALA

Refleksje na tematy szkoleniowe

W OSTATNICH 2—3 latach byliśmy świadkami prowadzonej wśród naszych zawodników, natarczywej propagandy na rzecz zwiększania normy dziennego pływania. Założeniem podstawowym tej agitacji było to, że jedyną gwarancją sukcesów jest pływanie 5 km dziennie.

Na uzasadnienie tej tezy przytaczano, że tyle, a nawet dużo więcej pływają sławni pływacy Australii, Ameryki, Japonii, czy też Węgier. Przytaczano na ten temat wiele wzmianek z prasy zagranicznej (charakterystyczne — że głównie o długodystansowcach...)

Ten sposób agitowania nie zawiódł. Np. niektórzy nasi sprinterzy zaczęli domagać się takiego treningu, który uwzględniłby pływanie 5 km dziennie.

Czy było to z ich strony słuszne? Na to kłopotliwe pytanie nie potrafię dać krótkiej odpowiedzi zawartej w jednym tylko słowie — tak lub nie. Odpowiedź na to pytanie będzie zależała od tego z jakiego punktu widzenia będziemy rozpatrywać to zagadnienie. Np. jeśli założymy, że dany pływak pływał za mało w stosunku do możliwości swego organizmu, to wówczas zasugerowanie się tym, że należy pływać 5 km dziennie a nawet 10, może przynieść mu korzyść, a przeto będzie słuszne. Oczywiście wtedy, gdy organizm tego pływaka będzie reagował dodatnio na podobną dawkę pływania dziennie.

Jeżeli zaś natrafilibyśmy na pływaka źle reagującego na długie pływanie, lub długie przebywanie w wodzie, wówczas poddanie się powyżej wzmiankowanej propagandzie przyniosłoby mu same szkody i byłoby w pełni niesłuszne.

Sądzę, że ten drugi wypadek może szczególnie często dotyczyć sprinterów. Z drugiej strony mógłby ktoś zapytać, czy warto tworzyć jakiś przepis o charakterze recepty — na ilość kilometrów, którą trzeba pływać dziennie.

Na tak sformułowane pytanie będę miał zawsze krótką i zdecydowaną odpowiedź — **nie warto.** Choćby dlatego, że różni ludzie różnie reagują na te same rzeczy, np. na temperaturę wody, albo krótkie, lecz intensywne wysiłki, lub raczej spokojną, równomierną, ale długodystansową pracę. Podobnie też różni ludzie mają różne braki techniczne i fizyczne, różne potrzeby i różne walory psychiczne itp.

Stąd też i każde szablonowe dawkowanie i układanie ćwiczeń — jednakowe dla wszystkich — będzie schematyzmem i doktrynerstwem. Oczywiście dotyczy to również i tej doktryny, że trzeba pływać 5 km. dziennie. Doktryna ta może być szczególnie niebezpieczna dla sprinterów.

Trzeba jeszcze pamiętać, że sam kilometraż nie świadczy jeszcze o intensywności treningu, ani też o jego racjonalności. Pływanie 5 km. może być mniejszym obciążeniem dla organizmu, niż pływanie 2 czy 3 km. Zależy to od tempa i sposobu pływania.

Nie przy każdej temperaturze wody i nie każdy człowiek może pływać tyle samo i tak samo jak drugi. Nigdy nie odnosiłem się wrogo do wypowiedzi i publikacji prasowych nie trenerów o sprawach szkoleniowych (mam na myśli głównie dziennikarzy i działaczy sportowych). Nie byłem wrogiem takich publikacji, między innymi z racji głębokiego przekonania, że żyjemy w epoce szybkiego, żywiołowego wprost rozwoju wiedzy eksperymentalnej o metodach doskonalenia wyników sportowych, a za tem i w czasach nadzwyczaj intensywnej wymiany doświadczeń w skali międzynarodowej.

Oczywiście szybkie poznawanie każdorazowych doświadczeń może nadzwyczaj ułatwiać właściwa dziennikarzom zawodowa wprawa w zbieraniu informacji na całym świecie. Na tym polu dziennikarze rzeczywiście wiele mogą zdziałać. Jednak wydaje się, że łatwiej i właściwiej będzie dziennikarzom przytaczać z prasy zagranicznej wypowiedzi z zakresu szkolenia aniżeli komentować je na swój sposób, oceniać szczegółowo i bezwzględnie ich wartość dla spraw szkolenia w Polsce.

Chodzi więc o pewien umiar ze strony dziennikarzy sportowych tj. pozostawienie pewnej swobody trenerom w wartościowaniu przydatności zagranicznych doświadczeń.

W każdym zaś razie chodzi o nienarzucanie się ze zbyt daleko idącą pomocą w zagadnieniach szkoleniowych w rodzaju tej, jaką była poruszona wyżej propaganda (sloganowo-receptowa) za pływaniem 5 km. dziennie. Podobnie natarczywie propagowane doktryny mogą przynieść więcej szkody niż korzyści.

Są działacze, trenerzy i zawodnicy, którzy sądzą, że jest koniecznością trenować stale dwa razy dziennie. Osobiście nie jestem przekonany, by było to wskazane w każdym wypadku. Wydaje mi się, że trzeba brać pod uwagę przede wszystkim następujące rzeczy. Stosunkowo trudno jest utrzymać u zawodników, zwłaszcza starszych wiekiem, długotrwałą chęć, dyspozycję i zapał do rzetelnej pracy treningowej.

Bardzo często staje temu na przeszkodzie pewien przesyt pływania powodowany nie tyle zmęczeniem fizycznym pływaka, co zmęczeniem nerwowym. Na podstawie licznych obserwacji doświadczalnych sądzę, że częstym powodem takiego zmęczenia, nerwowego „otępienia", jest dwukrotne trenowanie w ciągu dnia. Szczególnie, gdy taki system stosowany jest przez większą ilość miesięcy w roku, lub w ciągu kilku lat.

Może nie tyle samo trenowanie 2 razy dziennie wpływa na ten stan rzeczy, ale to, że nie zezwala ono b. często na racjonalne ułożenie programu całego dnia. Zwłaszcza, gdy miejsce zamieszkania oddalone jest bardziej od pływalni.

W takim wypadku nieomal całe życie pływaka zaczyna się sprowadzać tylko do pływania i treningu. Oczywiście na dłuższą metę jest to absurdalne. W takim wypadku uważam za lepszy „jednorazowy" trening w ciągu dnia.

Natomiast, przygotowując się do głównej imprezy w sezonie, można wiele uzyskać gdy się potrenuje 2 tygodnie przed zawodami 2 razy dziennie. Oczywiście nie chciałbym z tego robić znów jakiejś doktryny. W każdym jednak razie taką ewentualność, względnie coś podobnego warto brać pod uwagę.

ZYGMUNT WIELIŃSKI

Masaż sportowy — sprawa u nas zapomniana

O MASAŻU sportowcy mówią różnie. Amerykańscy lekkoatleci i pływacy w latach trzydziestych twierdzili, że masaż jest dobremu sportowcowi niepotrzebny a słabemu — nie pomoże. Zatopek, jako wybitny przedstawiciel ostatnich lat historii sportu podzielał to zdanie. Wielu sportowców zdanie to podchwyciło, byli między nimi także i rekordziści świata.

A jednak...

A jednak zawodowcy, jak długo sport istnieje, masaż zawsze stosowali jako uzupełnienie treningu, a w dzisiejszych czasach masaż doprowadzony został do wielkiej sztuki. Fachowcy masażu zyskali ogromnie na znaczeniu i popularności, nazwiska najlepszych z nich wymieniane są w wielu krajach z równym uznaniem, jak nazwiska rekordzistów pływania, lekkiej atletyki, mistrzów wiosła, ringu, czy też wirtuozów piłki nożnej.

Więcej nawet. Wynaleziono specjalne aparaty, które masują systemem silnych prądów wodnych. Skonstruowano specjalne komory służące do mechanicznego masażu.

Masaż, jako nieodzowna część zaprawy sportowca, wraca zwycięsko na boiska, bieżnie, pływalnie i hale sportowe, stosują go niemal wszyscy czołowi sportowcy świata.

A jak się ma rzecz w pływaniu?

Mówiono dawniej, że pływakom masaż mniej jest potrzebny, niż sportowcom innych dyscyplin sportu. Woda ponoć sama masuje, ruchy pływaka są miękkie i elastyczne, wiadomo bowiem, że pływanie jest sportem rozluźniającym mięśnie. Zaiste — wygodne to twierdzenie. Ale jakoś przyjęło się i był czas, gdy na całym świecie pływacy masaż zaniedbali.

Dopiero na Igrzyskach Olimpijskich w Helsinkach, trenerzy wszystkich niemal czołowych ekip pływackich zaczęli się przypatrywać wzajemnie z ogromnym zdumieniem. Okazało się, że wszyscy są zwolennikami masażu, stosują go u swych pupilów po każdym treningu, a każdy z nich sądził, że tylko on jeden jest w tym neofitą. Masowali się wzajemnie po każdym treningu pływacy amerykańscy, czynili to Japończycy, Australijczycy i zawodnicy ZSRR. Większość ekip zaangażowała na miejscu specjalnych masażystów.

Mało tego. Pojawiło się ostatnio mnóstwo artykułów wybitnych trenerów i fizjologów, uzasadniając naukowo korzyści masażu. I tak korzyści masażu zostały uznane za bezsporne. Zostały one również uznane u nas w Polsce, ale nie przez wszystkich. Nawet ci trenerzy i zawodnicy, którzy uznają korzyści masażu — także go nie stosują, z różnych przyczyn. Czasami z wygody, czasami z braku umiejętności, bo jest to bezsprzecznie trudny fach, a pozyskanie fachowej pomocy w osobie specjalisty — masażysty, było np. w sporcie pływackim wprost niemożliwe.

Nasi trenerzy opiekujący się grupą olimpijską daremnie zabiegali o pomoc specjalisty masażu. Nasze władze sportowe i PKOl odpowiadały nieodmiennie, że trenerzy sami powinni zająć się masażem swych zawodników. Ludzie z tych instancji nie chcieli zrozumieć, że zawód masażysty nie może iść w parze z zawodem trenerskim, trudno im było pojąć, że nie wszyscy nasi najwybitniejsi trenerzy, mimo najszczerszych chęci, ze względów czysto fizycznych zdolni są do wykonywania dodatkowo ciężkiego zawodu masażysty.

Rzecz jasna, że wobec małej ilości specjalistów masażu sportowego w Polsce, nieprędko doczekamy się w pływactwie pomocy tych fachowców. Doraźnie jest jedno wyjście z sytuacji: trzeba uczyć zawodników automasażu, co także daje świetne rezultaty. Trzeba, aby zawodnicy nauczyli się masować wzajemnie. Trzeba ich do tego przekonać, że jest to tak samo nieodzowne, jak przeprowadzenie ćwiczeń treningowych i gimnastyki specjalnej. Niniejszy artykuł ma to na celu.

O NAUKOWYM UZASADNIENIU MASAŻU SPORTOWEGO

Obszerne wyjaśnienia w tej materii znajdziemy np. w pracach znanego fizjologa i znawcy sportu — profesora W. K. Stasenkowa.

Wiadomo już, że pierwsze prace, uzasadniające ogromne korzyści masażu dla organizmu, zostały napisane w pierwszych latach ubiegłego stulecia. Masaż był modny w kołach arystokratycznych, stosowali go oficerowie celem utrzymania sprawności fizycznej, zdrowotnej, stosowano też w celach kosmetycznych. Uzasadnienie brzmiało jednak bardzo skromnie — masaż powoduje pewne, mechaniczne działanie na włókna mięśniowe rozluźnia mięśnie powoduje żywszy obieg krwi w układzie krwionośnym, pobudza do pracy system limfatyczny człowieka. To wszystko.

Dzisiaj naukowe podstawy masażu opierają się ponadto na badaniach, jak masaż działa na cały system nerwowy. Z tej przyczyny także wszystkie poprzednie badania muszą zostać na nowo rozpatrzone, musi też nastąpić zmiana w metodach zastosowania masażu.

W wielu krajach, w instytucjach naukowych i na uczelniach, przeprowadzone zostały w tym celu próby stosowania masażu sportowego u większej ilości zawodników. Między innymi, także w ZSRR przeprowadzono na uczelniach sportowych badania na 300 studentach uprawiających zawodniczo sport. Badania te dały odpowiedź na wiele pytań, a mianowicie:

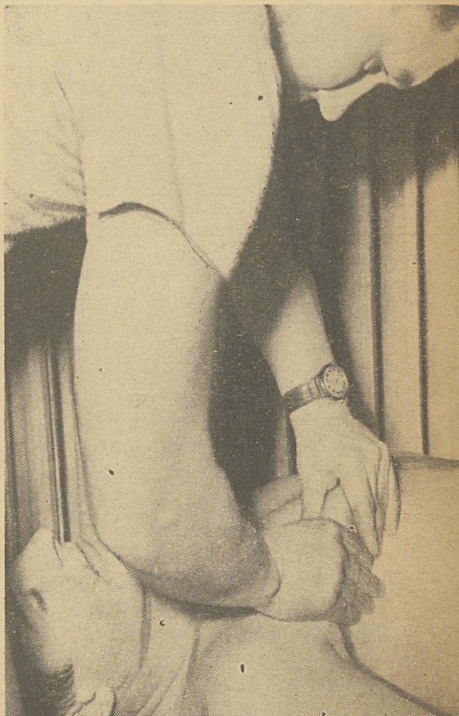
1) W jakim czasie jest najkorzystniej przeprowadzać masaż przed treningiem, lub przed zawodami?

2) Jaki rodzaj masażu najlepiej stosować u poszczególnych sportowców?

3) Jak długie jest działanie masażu sportowego, biorąc pod uwagę większą wydolność na wysiłek po jego zastosowaniu?

4) Jakie jest znaczenie masażu zastosowanego podczas przerwy między startami w czasie trwania zawodów?

Aby odpowiedzieć na pierwsze pytanie przeprowadzone zostały liczne próby z większą grupą zawodników. Po zastosowaniu 13 minutowego, intensywnego masażu u zawodników, którzy go przed tym nie znali, ich zdolność wytrzymałościowa... zmalała. Biegacze 800-metrowcy którzy biegali na czas po masażu,



Dyskusja już chyba niepotrzebna. Masaż jest konieczny dla pływaków, tylko kto będzie masował?

fot. M. Szymkowski

z reguły uzyskiwali słabsze rezultaty niż poprzednio. To samo miało miejsce wśród pływaków.

Po czterech miesiącach, przeprowadzono u tych samych sportowców, ponowne próby z tym, że część stosowała po masażu przed startem rozgrzewkę, część nie. U obu grup rezultaty były jednakowe — uzyskiwali czasy gorsze niż zazwyczaj.

Intensywne masaże przed wysiłkiem nie dały więc pozytywnych rezultatów.

Dalsze obserwacje przeprowadzone z gimnastykami wykazały, że zawodnicy po zastosowaniu masażu o średnim nasileniu, wykazywali pewne osłabienie, obniżenie zdolności ruchowych. Ćwiczenia były przeprowadzone bezpośrednio po masażu w godzinach popołudniowych. Kiedy jednak powtórzono ćwiczenia w godzinach wieczornych już bez masażu zdolność ruchowa zawodników wzrosła znacznie, wykazywali większą formę niż zazwyczaj, a w następnym dniu zawodów wzrosła wprost zadziwiająco. Zawodnicy czuli się doskonale, jak nigdy dotąd na zawodach.

Korzystając z tego doświadczenia zastosowano innym razem na kilka godzin przed zawodami zupełnie lekki masaż. Osiągnięto tu doskonałe rezultaty zarówno u gimnastyków, jak i biegaczy, czy pływaków.

Było więc pewne, że silny masaż przed zawodami odbija się niekorzystnie na sportowcach. Drogą doświadczeń zostało ustalone, że najlepsze rezultaty osiąga się stosując zupełnie lekki masaż (gładzenie mięśni, lekkie rozluźnienie mięśni) na 2 godziny przed zawodami, lub wcześniej. Czasokres trwania masażu powinien być ograniczony do minimum. Solidny masaż trwa około 45—50 minut. Przed zawodami natomiast należy stosować bardzo lekki 10-minutowy.

Pozostaje do naświetlenia sprawa stosowania masażu podczas treningu i w przerwach między startami.

Wybitni trenerzy-praktycy, którzy stosowali masaż w czasie trwania zawodów, w przerwach między startami, twierdzili, że działa on niesłychanie korzystnie na wydolność ruchową i kondycyjną zawodników. Jednak wobec doświadczeń opisanych powyżej, zaistniała wątpliwość w stosunku do wypowiedzi trenerów. Postanowiono sprawę stosowania masażu podczas trwania zawodów zbadać znowu drogą doświadczeń przeprowadzonych na wielu sportowcach.

Doświadczenia te przeprowadzono najpierw podczas intensywnych treningów. Wykazały one, że sportowcy rzeczywiście po większych wysiłkach, po ćwiczeniach, które kończyli ogromnie wyczerpani, po zastosowaniu masażu o lekkim, a nawet średnim nasileniu szybko powracali do sił i o dziwo — uzyskiwali po powtórzeniu ćwiczeń po masażu i lekkim, biernym odpoczynku o wiele lepsze rezultaty. Doświadczenia przeprowadzono zarówno na biegaczach, pływakach, gimnastykach oraz ciężarowcach i zawsze z tym samym, pozytywnym rezultatem. Masaż podczas zawodów dał podobne rezultaty.

Można więc już sformułować odpowiedź na pierwsze pytanie:

Masaż jest korzystny w czasie trwania zawodów między poszczególnymi biegami, jest korzystny w czasie przeprowadzania intensywnego treningu, kiedy chcemy zastosować dużą ilość biegów interwałowych. Jest on korzystny po treningu porannym lub popołudniowym, kiedy w treningu wieczornym chcemy zastosować ćwiczenia techniczne (starty, nawroty, technikę pływania). Natomiast przed zawodami masaż powinien być bardzo lekki i odbywać się co najmniej na 2 godziny przed startem.

Na inne pytania postawione na samym wstępie, odpowiemy sobie w następnym numerze naszego pisma.

J. NOGAJ

Na moskiewskiej pływalni

CKSMO — CWKS 69:52

ROZEGRANY w dniu 20 i 21 października br. na pięknej, 50-metrowej pływalni krytej w Moskwie, mecz pływacki pomiędzy CKSMO — CWKS przyniósł nieznaczne zwycięstwo pływakom armii radzieckiej. Gospodarze pokazali, że stanowią bardzo silny zespół męski, niemniej wynik meczu mógłby być odwrotny gdyby startowały również reprezentacje kobiet. Poza konkursem startowali zawodnicy kadry narodowej Związku Radzieckiego, spośród których na wyróżnienie zasługują wyniki żabkarzy. Z naszych pływaków na wyróżnienie zasługuje wynik Salamona na 100 m stylem dowolnym — 58,9. Młody pływak „Floty" czyni ostatnio duże postępy i z zawodów na zawody poprawia swoje rezultaty. Dalej wyróżnić trzeba wynik Sambali na 100 m grzbietowym i Petrusewicza na 200 m klasycznym. Pozostali nasi zawodnicy pływali poniżej swoich możliwości.

Co można było zaobserwować u pływaków radzieckich. Silne efektywne pociągnięcia ramion pod wodą, dynamiczny sposób pływania oraz dobre przygotowanie kondycyjne, wyrobione wszechstronną gimnastyką i sportami uzupełniającymi. Dużą pomocą dla pływaków radzieckich dobrze wyposażone sale gimnastyczne, które mieszczą się przy wszystkich basenach krytych i tworzą jedną całość sportową. W salach tych pływacy gimnastykują się i grają w koszykówkę, piłkarze wodni uczą się strzelać do specjalnych tablic zawieszonych na ścianie (tablice podobne jak dla piłkarzy), a skoczkowie trenują skoki na sucho. Liczne gabinety dla trenerów, przestronne sale wypoczynkowe, czy też bufety stwarzają przyjemne zaplecze i dobre warunki pracy dla zawodników trenerów i działaczy sportowych.

Obserwując warunki pracy trenerów i zawodników węgierskich czy też ostatnio radzieckich przekonałem się, że „cieplarniane warunki" jakie oni posiadają nie przeszkadzają, ale wręcz przeciwnie, pomagają w uzyskaniu wspaniałych rezultatów.

Wyniki:

100 dow. 1. Bałandin (CK) — 57.8; 2. Nikołajew (CK) — 58.1; 3. Salamon — (CW) — 58.9; 4. Mreczkowski (CW) 1.00.2; **400 dow.** 1. Lewicki (CW) 4.58,3; 2. Mieszczerew (CK) 4.59.7; 3. Kozyrew (CK) 5.00.7; 4. Puchała (CW) 5.02.1; **100 grzbiet.** 1. Sołowiew (CK) 1.07.3; 2. Sambala (CW) 1.08.0; 3. Kałmakow (CK) 1.10.4; 4. Boniecki (CW) 1.12,5; **200 klas.:** 1. Burew (CK) 2.42,6; 2. Petrusewicz (CW) — 2.42.7; 3. Makarenko (CK) — 2.48.1; 4. Mach (CW) — 2.51.5; **200 mot.** 1. Rubaczew (CK) — 2.31.1; 2. Krieze (CW) — 2.37.4; 3. Kryłow (CK) — 2.42.6; 4. Kraska (CW) — 2.46.7; **4x100 zmiennym;** 1. CKSMO — 4.28.2; 2. CWKS — 4.30.2; **4x200 dow.**; 1. Kadra ZSRR — 8.48.3; 2. CKSMO — 8.58.3; 3. CWKS — 9.15.0;

Skoki z wieży: 1. Czaczba CKSMO — 150.79 pkt., 2. Kłaptocz CWKS — 99.47 pkt.

Wyniki poza konkursem: **200 klas.** 1. Dosajew 2.42.3; **100 grzb.** 1. Kuwałdin — 1.07.3; 2. Sierow — 1.08.9; 3. Matwiejew — 1.12.0; **4x100 dow.** kob. Kadra ZSRR (Woog, Pawłowa, Kamajewa, Moskwina) — 4.34.4 Rek. ZSRR.

Jur.

POLACY NA OLIMPIADACH

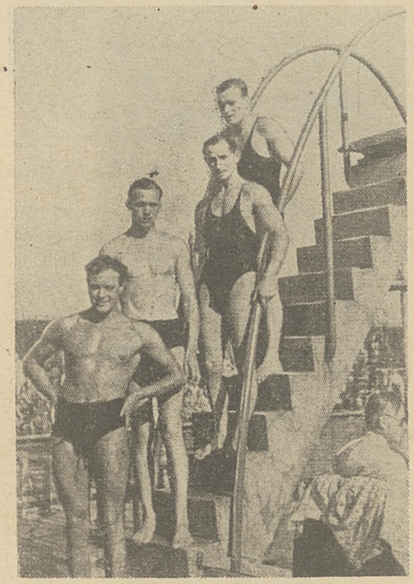
W POPRZEDNIM artykule pisaliśmy o startach naszych pływaków na igrzyskach w Amsterdamie. Dzisiaj przypomnijmy sobie dzieje igrzysk w Berlinie i Helsinkach.

Tak się złożyło, że lata świetności naszego najlepszego, przedwojennego pływaka — Bocheńskiego, przypadły na okres pomiędzy Olimpiadą w Amsterdamie i Los Angeles. Jeszcze rok przed Igrzyskami w Los Angeles, Bocheński odnosił zwycięstwa nad pływakami światowej klasy, zdawało się, że lada dzień popłynie na setkę poniżej minuty, co wtedy oznaczało już pewny finał olimpijski.

Jednak po okresie wspaniałej formy i dużych postępów w latach 1930 i 31 Bocheński stanął w miejscu i stał się zawodnikiem bardzo nieregularnym. Jego udział w Igrzyskach w Los Angeles nie miał żadnych podstaw. Nasza ekipa olimpijska, ze względów oszczędnościowych, wyjechała w kosztowną podróż nad brzeg Pacyfiku w bardzo uszczuplonym składzie.

SZTAFETA 4 × 200 ZAWIODŁA W BERLINIE

Sytuacja w pływactwie polskim niewiele się polepszyła do Igrzysk olimpijskich w 1936 roku. Zrobiliśmy pewne postępy, pływacy polscy ustanowili mnóstwo rekordów krajowych, jednak wobec ogromnego wzrostu poziomu pływactwa światowego, udział pływaków w olimpiadzie berlińskiej w indywidualnych konkurencjach pozbawiony był głębszego sensu.



Nasza sztafeta 4 x 200 m dow. popłynęła w Berlinie poniżej swego poziomu, no i nie odniosła sukcesów...

Berlin był jednak bardzo blisko, zdecydowano się wysłać sztafetę 4 x 200 m dowolnym, która w zasadzie miała realne szanse na dobrnięcie do półfinałów. A to już zadowalało nasze ambicje. Do optymistycznych rozważań upoważniały nas dobre wyniki osiągane przez trzech pływaków — Bocheńskiego, Karliczka, oraz Szrajbmana, który niewiele odbiegał poziomem od dwóch pierwszych. Wybór czwartego reprezentanta natrafiał na pewne trudności. Zarządzono wielkie eliminacje w Ciechocinku i ostatecznie skład naszej sztafety został ustalony następująco: (Karliczek EKS Katowice), Bocheński (Legia W-wa), Szrajbman (AZS W-wa) i Barysz (Pogoń Katowice).

Polacy wylosowali dość silny, drugi przedbieg wraz z USA, Anglią Luksemburgiem, Węgrami, Austrią i Danią.

Teoretycznie więc mogli oni nawiązać walkę z Luksemburgiem, Austrią i Danią.

Teoretycznie więc mogli oni nawiązać start naszych reprezentantów. Nie chodzi o to, że sztafeta została wyeliminowana, co było do przewidzenia po losowaniach. Wtedy bowiem do półfinałów nie kwalifikowały się zespoły z najlepszymi czasami, lecz o miejscu w półfinale decydowała kolejność w poszczególnych przedbiegach. Nie o to więc już chodziło. Nasza sztafeta popłynęła jednak skandalicznie słabo, niemal wszyscy uzyskali czasy poniżej swych możliwości. Zarzucano niektórym naszym zawodnikom niesportowy tryb życia w czasie Igrzysk i brak ambicji. Zdaje się zarzuty te były słuszne.

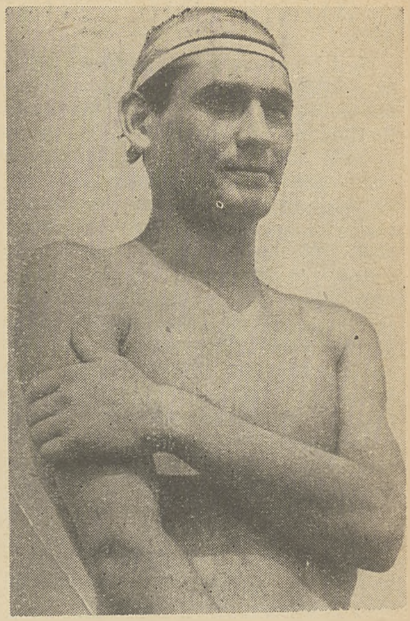
Startujący na pierwszej zmianie Bocheński okazał się zawodnikiem zupełnie nie przygotowanym do zawodów. Już po stu metrach osłabł tak, że oddał Szrajbmanowi zmianę będąc na szóstej czyli przedostatniej pozycji. Bocheński uzyskał czas 2.30,4 min. Szrajbman odrobił nieco zaległości do sztafety Danii i Austrii, osiągnął czas lepszy od Bocheńskiego — 2.27,8 min. katowiczanin Barysz uzyskał najsłabszy wynik z całej czwórki, 2.33,3 min., a sztafety Danii i Austrii oddaliły się jeszcze bardziej. w tyle za Polakami pływali jedynie Luksemburczycy. Na ostatniej naszej zmianie popłynął Karliczek, który osiągnął wspaniały jak na jego warunki czas 2.23.3 min., prześcignął zespół Austrii i poważnie zbliżył się do Danii. Sztafeta nasza została jednak zdyskwalifikowana, gdyż... Karliczek popełnił mały falstart.

Na 18 drużyn startujących w sztafecie 4 x 200 m. nie biorąc pod uwagę dyskwalifikacji, zajęliśmy wynikiem 9:51,5 min. jedenaste miejsce, wyprzedzając Bermudy, Filipiny, Grecję, Austrię, Luksemburg i Egipt. W finale tego biegu zwyciężyła Japonia w czasie 8:51.5 minut.

SUKCESY GREMLOWSKIEGO W HELSINKACH

Pierwszy po wojnie start polskich pływaków w Helsinkach przypadł na najsilniejszy okres rozwojowy naszego pływactwa, jednak jasne było, że wtedy reprezentacja nasza była jeszcze mało dojrzała do ciężkich bojów olimpijskich. Wysłaliśmy znowu sztafetę 4 x 200 m stylem dowolnym, długodystansowca Gremlowskiego, klasyka Petrusewicza oraz dwie zawodniczki: Mrozównę w stylu klasycznym i Milnikielównę w stylu grzbietowym. Wszyscy wymienieni uzyskali minima olimpijskie, które opracowane zostały na podstawie wyników z igrzysk w Londynie. Uzyskanie ich dawało naszym reprezentantom pewne szanse o ubieganie się o finał olimpijski.

Już pierwszy wyścig, w którym startowała Mrozówna przyniósł nam bolesną niespodziankę. Mrozówna wylosowała drugi przedbieg wraz z doskonałą Australijką Lions, która w Londynie omal nie zdobyła złotego medalu. Mrozówna dała się wyprzedzić Holenderce Bonier, nawiązała jednak z Lions zacięty pojedynek, wygrała z nią uzyskując 3.04,4 min., a więc czas, który zakwalifikował ją do półfinału i dawał szanse na finał. Niestety Mrozówna została zdyskwalifikowana przez sędziego stylu, Amerykanina. Nasi oficjele mówili wtedy, że to nieco nierówna praca nóg Mrozówny spowodowała dyskwalifikację, sędziowie węgierscy natomiast, którzy pilnie śledzili postępy naszej zawodniczki, głosili, iż została ona niesłusznie zdyskwalifikowana za rzekomo źle wykonywane nawroty. (Zarzut polegał na tym, że Mrozówna miała dotykać ściany nawrotu wprawdzie dwiema



Dopiero Gremlowski na Olimpiadzie w Helsinkach jako pierwszy z polskich pływaków zakwalifikował się do półfinału na 400 m dow.

rękami, ale ułożonymi nie na jednym poziomie).

Na 400 m „Ghandi" — Gremlowski startował w pierwszym przedbiegu wraz z Japończykiem Tanaka, Francuzem Bernardo i Anglikiem Wardropem. Ogółem na 400 m startowało 61 zawodników. Gremlowski popłynął pięknie, pokonał Bernardo, Ikonena, Marska i Mascetti, zakwalifikował się do półfinału uzyskując 13 czas przedbiegów. W półfinale jednak odpadł. Startował w II półfinale, przegrał z Amerykaninem Moore, Japończykiem Tanaką i Kanadyjczykiem Magne. Osiągnął wynik 4.47,4 min., a po zaciętej walce pozostawił w polu za sobą rekordzistę świata — Australijczyka Marshalla.

Gremlowski stoczył również zacięte boje z długodystansowcami na 1500 m. Startował on w pierwszym przedbiegu wraz z Japończykiem Hashizuma, który popłynął do mety niezagrożony ustanawiając nowy rekord olimpijski w czasie 18:34,0 min., oraz z dobrym Meksykaninem Quitterezem, Afrykańczykiem Johnstonem, Kanadyjczykiem Mc Nemee i Brazylijczykiem Santosem. Gremlowski pokonał wszystkich, przypływając do mety jako drugi za Hashizumą w czasie nowego rekordu Polski — 19:17,5.

Na 1500 m nie odbywały się półfinały, do finału zakwalifikowali się zawodnicy z najlepszymi czasami z wszystkich dziesięciu przedbiegów. Do 9 przedbiegu Gremlowski miał jeszcze miejsce w finale, ostatni był jednak decydujący — lepsze czasy od niego uzyskali jeszcze rekordzista świata Furuhashi, Marshall i Afrykańczyk Duncan. Czas Gremlowskiego kwalifikował go na 10 miejsce, na dalszych miejscach znajdowały się nazwiska tak świetnych pływaków, jak mistrza Europy Niemca Lehmana, Amerykanina Wooseya, rekordzisty Europy Węgra Csordasa, i innych.

Starty Gremlowskiego w półfinałach olimpijskich na 400 i 1500 m były największym sukcesem polskiego pływactwa w historii olimpiad.

Petrusewicz na 200 m stylem klasycznym zajął w przedbiegu trzecie miejsce za Amerykaninem Nickowskim i Francuzem Dumesnile, w czasie 2.41 min.

(Dokończenie na str. 6).

Polemika w sprawie „dokładanki"

Mam inne zdanie niż Wieliński

W 4 numerze naszego miesięcznika w artykule pt. „Kiedy stosować dokładankę" kol. Zygmunt Wieliński deklaruje się wyraźnie jako przeciwnik „dokładanki", ponieważ jest jego zdaniem „bez wartości dla początkujących" i nie odgrywa większej roli przy szkoleniu wyczynowców. W podsumowaniu stwierdza jednak przydatność tego rodzaju ćwiczeń w pływaniu „kraulem" zarówno w nauce początkowej, jak i treningu wyczynowców, a ponadto wcale niemarginesowo widzi ich przydatność jako ćwiczeń rozluźniających, wyrabiających siłę ramion, dokładność pociągnięcia, i sposób opanowania dwustronnego oddechu w kraulu dla wyczynowców. Słowem, ćwiczenia na pewno pożyteczne, byleby zdaniem autora „nieuniwersalne" i nie sztuka dla sztuki w formie wypracowania arcymądrego stylu.

Nasuwa się przeto pytanie jakiego rodzaju ćwiczenia uważa autor za uniwersalne, a jakie za pomocnicze. Do jakiej z tych grup zaliczyć przeto np. ćwiczenia nóg na desce, lub bez niej, ćwiczenia samych rąk itp. — których przydatności autor chyba nie neguje.

Jestem zdania, że sam fakt większego aniżeli dotychczas zastosowania ćwiczeń „dokładanki" przez naszych trenerów w pracy z wyczynowcami dowodzi daleko większej ich przydatności aniżeli widzi to kol. Wieliński. Przede wszystkim praktycznie rzecz biorąc istnieje kilka odmian „dokładanki", umożliwiających zastosowanie jej zależnie od potrzeb i stopnia zaawansowania, zarówno w pracy z początkującymi jak i w doskonaleniu zawodników.

Orzeczenie nieprzydatności tych ćwiczeń dla początkujących, że są rzekomo trudniejsze do opanowania aniżeli kraul, nie znajduje praktycznego uzasadnienia. Otóż zastosowanie „dokładanki" dla początkujących ułatwia im przejście z pływania prymitywnego do kraula, a nawet delfina. Niewątpliwie pomaga ona również w stopniowym i szybszym opanowaniu koordynacji ruchowo-oddechowej, pozwalając jednocześnie utrzymać prawidłowe położenie ciała na wodzie. Ponadto ćwiczenia te umożliwiają łatwiejsze i bardziej prawidłowe osiągnięcie napływu, pociągnięcia i odepchnięcia w pracy rąk, jednocześnie lub na przemian. Te same elementy techniczne są o wiele trudniejsze do osiągnięcia od razu przy nauce kraula.

Szczególnie ważnym zastosowaniem „dokładanki" jest zmniejszenie poważnych trudności przy koordynacji pracy rąk i nóg z oddechem, ponieważ łatwiejszy jest skręt głowy do wdechu i nie powoduje jej unoszenia, przy prawie całkowitym zachowaniu rozluźnionych mięśni szyi. Zwiększa ona również możliwość głębokiego wdechu i długiego wydechu. Wszystkie te „drobiazgi" uzyskuje się przy „dokładance" prócz prawidłowego, ułożenie ciała na wodzie i lepszej pracy nóg, które w początkach nauki kraula „opadają", powodując wadliwą pozycję ciała, niedokładną pracę rąk, a szczególnie zakłócenia oddechu. Dokładne opanowanie form kontroli poprawności stylowej, szczególnie w okresie wznowienia treningów. Niewątpliwie jako ćwiczenia jest wskazane dla uzyskania przez zawodników gibkości, między innymi przy zastosowaniu kraula — delfina.

Osobiście stosuję „dokładankę" jako sposób rozpoznania zaawansowania technicznego dla zawodników przydzielonych mi na obozach lub zgrupowaniach. Okazuje się, że zawodnicy, u których dostrzega się pewne braki techniczne, mają poważne trudności z wykonaniem ćwiczeń tego rodzaju. Zastosowanie lub czas trwania tych ćwiczeń jest raczej sprawą indywidualnego rozpracowania przez trenerów. Jak dotychczas „dokładanka" nie była przedmiotem rozważań choćby fragmentarycznych przez naszych autorów książek z zakresu pływania. Wydaje mi się, że jako zagadnienie niepierwszoplanowe, ale niewątpliwie ciekawe, powinno być szerzej omówione na jednej z najbliższych narad lub kurso-konferencji trenerów.



A więc czy dokładanka? fot. M. Szymkowski

kraula jest możliwe i szybsze przy zastosowaniu w/w ćwiczeń.

S u m u j ą c s w o j e u w a g i u w a ż a m, ż e „d o k ł a d a n k a" j e s t w ł a ś n i e d o s k o n a ł y m ś r o d k i e m p o m o c n i c z y m d o o p a n o w a n i a k r a u l a, a n i e j a k t w i e r d z i k o l. W i e l i ń s k i, ż e m o ż n a j ą s t o s o w a ć p o o p a n o w a n i u t e g o s t y l u.

W pracy z wyczynowcami, moim zdaniem, ćwiczenia te są jedną z

TADEUSZ DZIĘGIELEWSKI

POLACY NA OLIMPIADACH

(Dokończenie ze str. 5).

Nie zakwalifikował się jednak do półfinałów, gdyż razem z klasykami startowali wówczas motylkarze, którzy osiągnęli znakomite wyniki.

W stylu grzbietowym mężczyzn startował z Polaków Boniecki, który w zasadzie przyjechał do sztafety 4x200 m. Do finału zabrakło mu aż... 7 sekund Startował w drugim przedbiegu wraz z Argentyńczykiem Galvao i Japończykiem Nishino. Uzyskał wynik 1.13.4. Tak samo nie powiodło się w stylu grzbietowym Milnikielównie. Odpadła w trzecim przedbiegu zajmując szóste miejsce w słabym czasie 1:25.5 minut. Była wtedy chora. W tym samym czasie na zawodach w Warszawie, Gellner uzyskała wynik 1:24,8 min.

Zespół Polski w sztafecie 4x200 m st. dow. zakwalifikował się do półfinałów i stanął na starcie w trzeciej serii. Polacy mieli za partnerów Japończyków, Szwedów, Kanadyjczyków, Meksykańczyków i Argentyńczyków. Na pierwszej zmianie, startował Boniecki, który oddał zmianę na przedostatnim miejscu. Lewicki na drugiej zmianie popłynął znacznie lepiej, ale też nic nie zyskał i nic nie stracił. Gremlowski na trzeciej zmianie nadrobił sporo do zespołu Meksyku i kiedy wystartował Tołkaczewski dzieliły go od sztafety Meksyku jeszcze tylko dwa metry. Tołkaczewski minął Meksykanina i zdobył dużą nad nim przewagę, minął Kanadyjczyków, ale ostatecznie Polska zajęła czwarte miejsce za Japonią, która ustanowiła rekord olimpijski 8:42,1, Szwecją i Argentyną. Czas Polski 9:13,7.

Od Olimpiady w Helsinkach minęły 4 lata. Nasi zawodnicy znowu zrobili postępy, nasza obecna sztafeta miałaby w Helsinkach gwarantowany finał. Lecz i pływacy innych krajów zrobili duży krok naprzód. Ostatecznie do Melbourne pojechała tylko jedna reprezentantka Polski w pływaniu — Ela Gellner.

Schemat lekcji — treningu

PRACA trenera pływania jest pracą niezmiernie trudną i odpowiedzialną, wymaga ona wnikliwej i świadomej opieki nad młodym zawodnikiem. Opieki nad właściwym jego rozwojem fizycznym i psychicznym.

Od pracy trenera w dużym stopniu zależy, co wyrośnie z młodego człowieka. Czy będzie to jednostka wartościowa, umiejąca pracować, walczyć i zwyciężać, myśleć i działać samodzielnie, ceniona i szanowana w społeczeństwie. Czy też będzie to jednostka chimeryczna, zmanierowana, niezdolna do twardej systematycznej pracy, do uzyskiwania poważnych osiągnięć o chwiejnej dyspozycji fizycznej i psychicznej.

Na cykl pracy szkoleniowo-treningowej w pływaniu, składa się ogromna ilość pojedynczych lekcji treningów. Od sposobu ich przygotowania i realizacji zależy wszechstronny, właściwy rozwój zawodnika, jego zdrowie, postawa, wyniki sportowe... Jakiekolwiek zaniedbanie, przypadkowość tych lekcji — treningów wypaczają linię rozwoju zawodnika, hamują względnie uniemożliwiają, osiągnięcie wysokich rezultatów, marnują talent sportowca.

Ileż t.zw. „wybitnych talentów" pływackich, rokujących wielkie nadzieje, zostało „zagubionych" wskutek błędnej pracy trenera, braku troski, czy też niewłaściwej opieki.

Aby praca szkoleniowo-treningowa dała pożądane wyniki, aby pozwoliła osiągnąć zamierzony cel, musimy sobie zdać sprawę z tego, jak winna wyglądać dobrze przygotowana lekcja treningowa w powiązaniu z planami szkoleniowymi, perspektywicznymi, rocznymi, okresowymi...

Tak w pływaniu, jak zresztą w każdej innej dyscyplinie sportu, stosowana być powinna czteroczęściowa lekcja treningu, składająca się z:

1. — *części wstępnej,*
2. — *części przygotowawczej,*
3. — *części głównej,*
4. — *części końcowej.*

Czas trwania poszczególnych części będzie różny, w zależności od czasu trwania lekcji treningu.

I tak:

Czas trwania lekcji treningu	1 godz.	1,5 godz.	2 godz.
Część wstępna	10 min.	10 min.	10 min.
—„— przygotowawcza	10 „	15 „	20 „
—„— główna	35 „	55 „	80 „
—„— końcowa	5 „	10 „	10 „

W każdej części treningu stosujemy różne zadanie i środki (ćwiczenia) ich realizacji.

Zdajemy sobie sprawę, że każdy ruch zależny jest od pracy, czyli skurczu mięśnia. Skurcz ten jest powodowany szeregiem bodźców, dopływających do mięśnia. Aby bodźce spowodowały skurcz mięśnia, muszą być odpowiednio silne, tzn. przekroczyć próg pobudliwości mięśnia. Bodźce słabe nie wywołują skurczu. Mięsień rozgrzany, znacznie szybciej reaguje na bodźce niż mięsień „zimny". W związku z powyższym zrozumiała się staje konieczność stopniowego rozgrzewania układu mięśniowego w celu przygotowania zawodnika do zwiększania natężenia pracy.

W sporcie często spotykamy się z taką sytuacją, szczególnie w końcowej fazie wyścigu, że zmęczone, sztywne mięśnie za słabo reagują na bodźce i choć zawodnik siłą woli pragnie przyspieszyć ruchy, ręce i nogi odmawiają posłuszeństwa. Zawodnik źle rozłożył siły — zużył energię w pierwszej części wyścigu, zabrakło mu jej w końcowej jego fazie. Zawodnikowi należy wypracować drogę systematycznego treningu jego optymalny rytm pracy.

Przyspieszenie rytmu pracy, poza granicą optymalną nie odbywa się bezkarnie, skutkiem czego jest przedwczesne zmęczenie mięśni i obniżenie wyniku. Powodem tego stanu jest niewłaściwy trening — lekcja. Toteż, ażeby trening był korzystny, każda lekcja winna wyglądać następująco:

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Zadanie: wprowadzenie ćwiczącego do wysiłku. (Organizacja grupy, krótkie podanie założeń akcji — treningu, stopniowe rozgrzewanie organizmu, zwiększenie przemiany podstawowej, regulowanie uwagi zawodnika i jego stanu emocjonalnego).

Środki — ćwiczenia: zbiórka (wpływ na zdyscyplinowanie zespołu, jego prezencję), powitanie — lekka gimnastyka (rozruch), przepłynięcie lekko pewnego dystansu ze zwróceniem uwagi na spokojny, rytmiczny oddech nawroty i wyjście po nich (ćwiczenie dokładności reakcji).

CZĘŚĆ PRZYGOTOWAWCZA

Zadanie: Nastawienie zdrowotno-higieniczne ćwiczącego. Wzmocnienie mięśni i stawów, rozciągnięcie i ich rozluźnienie. Wyrabianie poprawnej postawy.

Środki — ćwiczenia: przepływanie pewnego dystansu delfinem, „gleicho — bekiem", wypracowanie długiego wyjścia po nawrotach, doskonalenie startu (kilkakrotnie, ćwiczenia w utrudnionej formie np. same ramiona z głową nad wodą, same nogi z głową nad wodą itd. w krótkich odcinkach, ćwiczenia nóg na desce, ćwiczenia ramion) w kraulu co trzeci — czwarty — trzeci ruch wdech — w „żabie" co drugi — trzeci ruch wdech.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

Zadanie: Nauczenie właściwej techniki ruchu, ogólnej koordynacji. Wyrobienie nawyków. Ćwiczenie czynności wegetatywnych ustroju przez wypracowanie zasadniczych, złożonych ruchów.

Środki — ćwiczenia: W zależności od okresu treningu zakres ćwiczeń w tej części lekcji będzie różny od doskonalenia techniki stylów, poprzez ćwiczenia siłowe, wytrzymałościowe, szybkościowe, kontrolę szybkości, odcinków, dystansów, regulację tempa i taktyki biegu itd. Ćwiczenia należy stosować indywidualnie w zależności od stopnia zaawansowania zawodnika, jego kondycji, stanu psychicznego, wieku kalendarzowego, fizjologicznego. Pamiętać zawsze należy o niebezpieczeństwie osiągania zbyt wczesnego wyniku bez podbudowy pracy nad techniką i kondycją.

W tej części lekcji natężenie pracy u zawodnika winno stopniowo wzrastać z koniecznością stosowania krótkich „przerw" w natężeniu. Np. zawodnik pływa 200 m szybko, po nich 50 lub 100 m lekko i znowu 100, czy 200 szybko w zależności od planu pracy w danym okresie treningowym.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

Zadanie: Zakończenie wysiłku ćwiczących — ustabilizowanie oddechu i krążenia.

Środki ćwiczenia: Pływanie wolne innym stylem, specjalnie rozluźniające, związane z wyrobieniem poprawnej postawy.

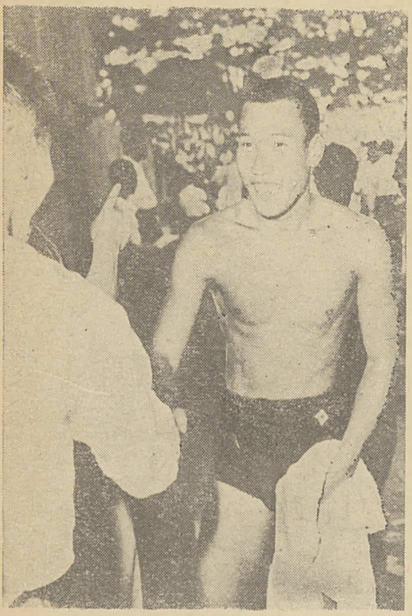
Lekcję kończy zbiórka, krótkie omówienie zajęć, pożegnanie. Natrysk...

U zawodników wyższej klasy wskazane jest stosowanie masażu, względnie automasażu.

Pływactwo w Polsce wymaga szkolenia nad wszechstronnym rozwojem zawodnika — techniki pływania doprowadzonej systematyczną pracą do finezji — wysokich cech moralnych i siły woli u wszystkich zawodników. Toteż trenerzy winni dołożyć wszelkich starań, aby szkolenie — trening zawierało wszystkie elementy, które zabezpieczą uzyskanie wyżej wymienionych potrzeb.

EUGENIUSZ MAJCHRZAK

Przykład Furukawy



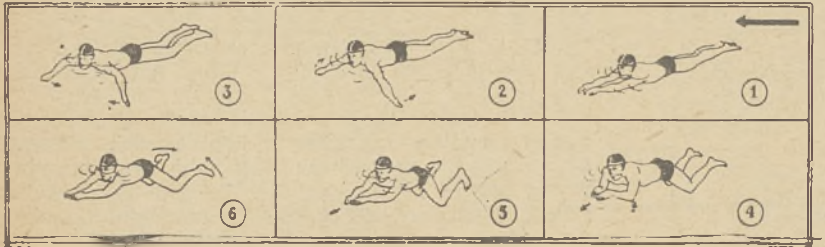
DNIA 8 września br. Masaru Furukawa przepłynął 200 metrów stylem klasycznym w 2 minuty 33,2 sekund. Jest to najlepszy czas na świecie — uzyskany w tej konkurencji na 50 metrowym basenie.

Co najbardziej uderza ludzi zajmujących się pływaniem — to niezwykle równe tempo w jakim pływa Furukawa. Pierwsze 50 metrów (w tym 45 metrów pod wodą) Furukawa przepływa w 34,9 sekund. Ostatnie 50 metrów w 39 sekund. Jeśli uwzględnić, że na czas w jakim przepływa Furukawa pierwszą pięćdziesiątkę duży wpływ ma skok startowy — to widzimy, że pierwszą i ostatnią pięćdziesiątkę Furukawa przepływa prawie w jednakowym tempie. Drugą i trzecią pięćdziesiątkę przepływa Furukawa w 38,2 i 41,1 sekundy.

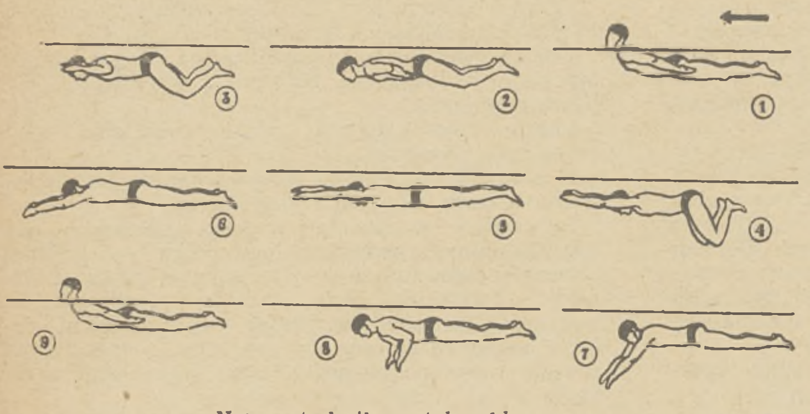
Byliśmy dotychczas przyzwyczajeni do tego, że szybkość pierwszej pięćdziesiątki znacznie przewyższała tempo pozostałych. Szczególnie u takich zawodników jak do niedawna Petrusewicz i rekordzista świata Herbert Klein, którzy pływali pod wodą jedynie po starcie i znacznie krócej po nawrotach — ta różnica w tempie pierwszej i ostatniej pięćdziesiątki była szczególnie widoczna.

Na kongresie FINA delegacja NRF ma zamiar postawić wniosek zabraniający długotrwałego nurkowania pod wodą. Wniosek NRF proponuje, aby zezwolić tylko na jeden ruch rąk i jeden ruch nóg po starcie i po każdym nawrocie. Wniosek ten popierać będzie delegacja węgierska i francuska. Tym niemniej — jeśli nawet wnioski te

(dokończenie na str. 14)



Stara technika stylu klasycznego



Nowa technika stylu klasycznego

BELA RAJKI

Nawrót rekordzisty

HORST FRITSCHE należy do najszybszych klasyków Europy. Dlatego też jego nawrót jest dla nas szczególnie interesujący.

Podczas pobytu rekordzisty Europy w ubiegłym roku w Budapeszcie udało się utrwalić technikę jego nawrotu i pływania na filmie wykonanym pod wodą. Pozwoliło to na analizę i zbadanie techniki jego nawrotu w najmniejszych szczegółach, po to, aby z jednej strony uzyskać zdjęcia przykładowych faz ruchu i jego elementów w celach szkoleniowych, a z drugiej strony żeby zwrócić uwagę temu świetnemu pływakowi na pewne, zauważone przez nas błędy.

W badaniu nawrotu Fritschego wychodzimy z panującego współcześnie pojęcia „idealnej" techniki nawrotu klasycznego. Należy przy tym stwierdzić, że nawrót Fritschego jest bardzo zbliżony do owego „ideału".

Ruchy napędowe zaczynają się przy nawrocie klasycznym, podobnie jak przy nawrotach kraulowych i grzbietowych już na 1—2 m przed ścianą. Pływak ocenia swą odległość od nawrotu i zależnie od potrzeby skraca, lub wydłuża ruchy, tak aby dopłynąć do ściany w jaknajlepszym rytmie i z pełną szybkością. **Możliwe jest to tylko wówczas, kiedy ostatnim ruchem przed nawrotem jest ruch nóg.** Ten ostatni ruch nóg daje pływakowi posuw, z pomocą którego ramiona osiągają ścianę — bez zmniejszania się szybkości ciała, znajdującego się w poślizgu. Blisko obok siebie leżące dłonie dotykają równocześnie ściany końcami palców skierowanymi ku górze, przy czym barki zachowują poziome położenie (fot. 1—4).

Ruchy Fritschego nie mają w tej przygotowawczej fazie ruchu „idealnego" wyglądu, ponieważ nie ocenia on odpowiednio swego oddalenia od ściany. To powoduje, że jego ostatni ruch nogami kończy się za wcześnie, co z kolei sprawia, że ciało nie dopływa do ściany z pełną szybkością. Traci się przy tym cenne ułamki sekundy. Ruch byłby wówczas w pełni prawidłowy, gdyby przy ułożeniu ramion jak na zdjęciu 4 wystąpiła ta faza ruchu nóg jaka jest widoczna na zdjęciu 3.

W dalszym przebiegu nawrotu ruchy Fritschego są każdorazowo prawidłowe z małymi wyjątkami, w które będziemy jeszcze wnikać.

W momencie dotknięcia rękami ściany zaczyna się podkurczanie nóg. Równocześnie zginają się ramiona w łokciach tak, aż płynące ciało

YCZNEGO

ropy Horsta Fritscha

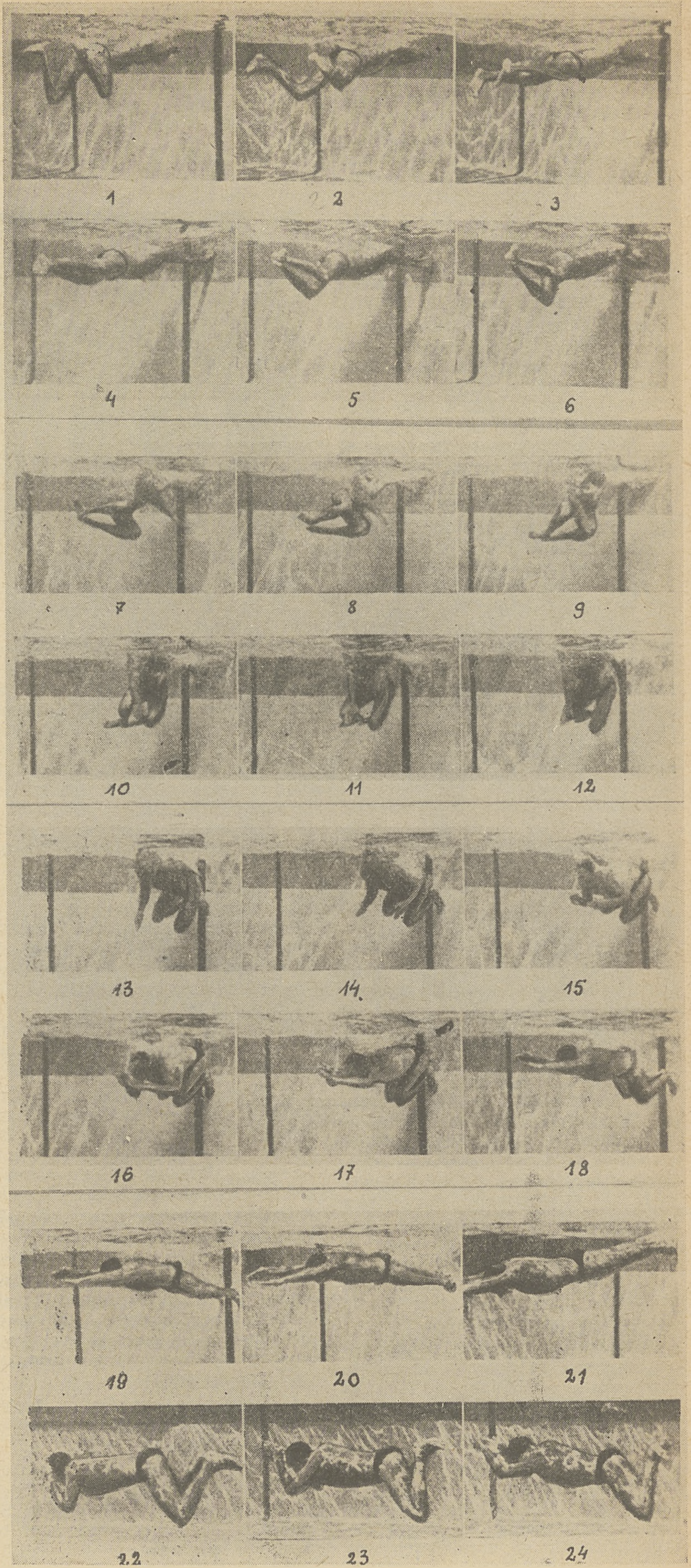
znajdzie się w korzystnej bliskości od ściany (zdjęcie 5 i 6). Sprężynowe uginanie ramion w stawach łokciowych jest dla nawrotu bardzo ważne, zapewnia bowiem nieprzerwany „rozmach" przy odwracaniu się i przy odbiciu.

Gdy płynący osiągnie dogodną odległość od ściany unosi z wody górną część ciała wraz z podniesioną głową aż do dolnej linii mięśni piersiowych i wykonuje szybki, energiczny ruch obrotowy, którego oś przebiega pionowo i równolegle do ściany (zdj. 7—12). Ten ciąg ruchów rozpoczyna się małym szarpnięciem ramion, które obraca ciało w kierunku nawrotu (zdj. 6—8). W ruchu tym bierze również udział głowa i barki. W tym czasie podkurcza się coraz bardziej nogi, stwarzając możliwie małe płaszczyzny oporu, tak aż zawodnik będzie przygotowany do tego, aby w pozycji prawie „siedzącej" zmienić kierunek pływania. Podczas całkowitego podciągania nóg, ramiona wykonują różne zadania. Jeżeli wykonuje się nawrót w prawo, lewa ręka podpiera, odwracające się ciało i zabezpiecza właściwe oddalenie od ściany, podczas gdy prawa wspiera obrót „ciągnącym" ruchem płasko ułożonej dłoni (zdj. 6—12). Wdech wykonuje się w momencie maksymalnego wynurzania ciała z wody. Ruch w przeciwnym kierunku zaczyna się wtedy, gdy lewa ręka oderwie się od ściany. Jej zadanie podpieranie ciała przejmuje następnie prawa ręka (zdj. 10—12). Kiedy plecy zostały po nawrocie zupełnie zwrócone do ściany, głowa i górna część ciała zanurza się znowu. W tym samym czasie stopy oddalone od siebie na szerokość bioder opierają się o ścianę basenu około 60 cm pod powierzchnią wody. Ta głębokość jest najbardziej korzystna dla skutecznego odbicia się.

Chcielibyśmy tu zaznaczyć, że Horst Fritsche ustawia swoje stopy około 20 cm za blisko powierzchni, co później uwidacznia się niekorzystnie w ruchach, które następują po odbiciu.

Ciało znajduje się wówczas całkowicie pod wodą i przygotowuje się — już w pozycji określonej przez przepisy zawodów — do odepchnięcia (zdj. 15—16). Odbicie zaczyna się wówczas, kiedy głowa, w celu zmniejszenia oporu wody opuści się pomiędzy prawie że wyprostowane ramiona (zdj. 17). Bezpośrednio przed tym ramiona z dłońmi skierowanymi do dołu pro-

(dokończenie na str. 14)



Tadeusz Makowski

Z dziejów piłki wodnej w Polsce

Rozpoczynamy druk krótkiego szkicu historii piłki wodnej w Polsce, opracowany po raz pierwszy przez Tadeusza Makowskiego, wielokrotnego reprezentanta Polski, przedwojennego członka drużyny piłki wodnej AZS (Warszawa), a obecnie trenera pływackiego ZS Budowlani W-wa.

W ROKU 1908 w czasie IV Olimpiady w Londynie powstał Międzynarodowy Związek Pływania Amatorskiego — Federation International de Natation Amateurs (FINA).

30 kwietnia 1922 r. został powołany do życia Polski Związek Pływacki, który już w roku następnym przyjęty został do FINA.

Jednym z celów FINA było opracowanie przepisów dotyczących pływania i piłki wodnej. Krajem, w którym narodziła się piłka wodna, a co za tym idzie powstały pierwsze jej przepisy była Anglia. Przepisy angielskiego „water polo" były później podstawą dla FINA do stworzenia przepisów o międzynarodowym charakterze. Obowiązywały już one na Olimpiadzie w Paryżu w 1924 r., a po zatwierdzeniu przez kongres FINA, który miał zebrać się przed IX Igrzyskami Olimpijskimi w Amsterdamie, stać się miały przepisami międzynarodowymi.

Polski Związek Pływacki przyjmując przepisy piłki wodnej FINA, jako obowiązujące w naszym kraju, postanawia w 1925 r. wprowadzić po raz pierwszy w Polsce oficjalne rozgrywki w piłce wodnej. Charakterystyczna jest wzmianka, która ukazała się w lipcowym numerze miesięcznika „Sporty Wodne" z roku 1925:

„...w roku bieżącym rozegrany zostanie niewidziany dotychczas u nas, a cieszący się wielkim powodzeniem za granicą, turniej piłki wodnej tzw. „water polo..."

W ROKU 1925 powstają więc pierwsze drużyny piłki wodnej w Polsce. W Krakowie — KS Jutrzenka, AZS, Makkabi i Cracovia, w Warszawie — AZS, we Lwowie — AZS, w Bielsku-Hakoach i w Katowicach — EKS (Erster Kattowitzer Schwimmverein). Rozgrywają, one na początku 1925 r. pierwsze w kraju spotkania. Ośrodki krakowski i warszawski przejawiają dużą żywotność i przyczyniają się walnie do rozwoju piłki wodnej w Polsce.

Pierwszy turniej piłki wodnej o Mistrzostwo Polski w Krakowie rozgrywano w dniach 11, 12 i 13 września 1925 r. na pływalni w parku krakowskim, organizatorem był AZS — Kraków. Zgłosiło się do turnieju sześć drużyn, grano systemem eliminacyjnym. Warunki w jakich się odbywał ten pierwszy turniej piłki wodnej w Polsce daleko odbiegały od normalnych warunków przewidzianych przepisami dnia dzisiejszego. Woda miała zaledwie około 14°C. Starano się ją podgrzać przy pomocy specjalnego kotła parowego. Nie dało to efektu. Niektórzy spośród sędziów nie znali przepisów. Niewłaściwe reagowanie publiczności, po raz pierwszy oglądającej piłkę wodną i wiele, wiele innych mankamentów, nie odstraszyło entuzjastów pierwszego turnieju „water-polo". Zawody zostały przeprowadzone. Oto wyniki:

Makkabi (Kraków — AZS (Kraków) 4:0; AZS (Warszawa) — Hakoah (Bielsko) 1:0; Jutrzenka (Kraków) AZS (Warszawa) 5:3 (3:2); Cracovia (Kraków) — Makkabi (Kraków) 3:2; Jutrzenka (Kraków) — Cracovia 8:1; AZS (Warszawa) — Makkabi (Kraków) 5:0 (walkover).

Ostateczna kolejność drużyn była następująca:

1. Jutrzenka — Kraków 2. Cracovia 3. AZS — Warszawa. Gracze zasługujący na wyróżnienie — Ritterman II i Schonfeld z Jutrzenki, Lewicki, Matysiak i Sylwestrowicz z AZS (W-wa) oraz Rose z Cracovii.

W ROKU 1926 historia się powtarza. W dniach 10—12 września rozegrano II turniej piłki wodnej o Mistrzostwo Polski na pływalni krakowskiego parku. Tym razem turniej został przeprowadzony systemem punktowym. Po nieciekawych spotkaniach wynik ostateczny przedstawiał się następująco:

1) Jutrzenka (Kraków) — 8 pkt.
2) Cracovia 6 pkt.
3) AZS Warszawa 4 pkt.

W tym samym roku niektórzy działacze PZP, zwolennicy i entuzjaści piłki wodnej z Tadeuszem Semadenim na czele, który sam był czynnym graczem i wchodził w skład drużyny AZS (W-wa) postanowili dla podniesienia poziomu sprowadzić do kraju kilka drużyn zagranicznych.

W lipcu sprowadzono drużynę węgierską MAC z Budapesztu (Magyar Athletikai Club) i rozegrano w Krakowie turniej z udziałem drużyn krajowych AZS-ów z Warszawy i Lwowa oraz Jutrzenki — Kraków. Niestety brak szczegółowych wyników z tego turnieju nie pozwala na odtworzenie przebiegu. Wiadomo tylko, że występ ten był niestety programem drużyn polskich. Przy systemie każdy z każdym, drużyna węgierska MAC uzyskała 44 bramki nie tracąc ani jednej. Ta bezprzykładna klęska nie zraża jednak, ani zawodników, ani działaczy, lecz wręcz przeciwnie zmobilizowała ich i zdopingowała do dalszych wysiłków.



Drużyna Makkabi (Kraków) długo była niepokonanym mistrzem Polski w piłce wodnej.

W ROKU NASTĘPNYM — 1927, w lipcu na nowo otwartej pływalni warszawskiego AZS, w Parku Skaryszewskim w Warszawie akademicy organizują I Międzynarodowy Turniej Piłki Wodnej z udziałem 3 drużyn zagranicznych: MAC — Budapeszt (Magyar Athletikai Club), APK — Praga (Amateursky Plavecky Klub), ISCBB (International Swimming Club Brunn Brne), oraz drużyny polskiej, która wystąpiła w składzie: Lewicki, Matysiak i Baranowski z AZS W-wa, Trytko i Schonfeld — Jutrzenka - Kraków oraz Soldinger z Makkabi — Kraków.

Po rozegraniu pierwszych spotkań APK — ISCBB 5:2 (3:2) i MAC — Polska 9:1 (4:1) oficjalny turniej trzeba było przerwać z powodu niewłaściwego zachowania się zawodników czeskich z drużyny APK, podczas spotkania z węgierskim zespołem MAC.

Następne spotkania miały już tylko charakter spotkań towarzyskich. Oto wyniki ISCBB — Jutrzenka — (Kraków) 6:1; Kraków — Warszawa 4:1.

Drużyna czeska ISCBB w drodze powrotnej do kraju rozegrała dwa spotkania towarzyskie. Na Śląsku wygrała z reprezentacją Śląska 6:1 i w Krakowie z reprezentacją Krakowa 16:3. Niespodzianką była sromotna porażka drużyny krakowskiej.

Mistrzostwa Polski w roku 1927, rozegrane zostały w dniach 20 i 21 sierpnia w Bielsku. Zgłosiły się tylko 3 drużyny — KS Jutrzenka, AZS Warszawa i Hakoah Bielsko. Turniej rozegrano systemem każdy z każdym. Wyniki poszczególnych spotkań:

Jutrzenka — Hakoah 3:1; AZS — Hakoah 5:1; Jutrzenka — AZS 3:2.

Ostateczna kolejność rozgrywek mistrzowskich: 1. KS Jutrzenka 2. AZS W-wa i 3 Hakoah.

Rok 1927 jest też rokiem, w którym reprezentacja Polski rozegrała pierwsze oficjalne spotkanie międzypaństwowe w czasie trójmeczu słowiańskiego w Belgradzie (trójmecz na prawach rewanżu).

Wyniki: Czechosłowacja — Polska 8:0 (5:0); Jugosławia — Polska 8:0 (5:0) i Czechosłowacja Jugosławia 2:2 (1:1).

Polska wystąpiła w następującym składzie: Bramka Lewicki (AZS) obrona — Ritterman I (Jutrzenka) i Kotkowski (AZS) pomoc Kratochwila (AZS napad — Schenfeld i Ritterman II (Jutrzenka) i Matysiak (AZS).

Trzeba stwierdzić, że pierwsze kroki naszych piłkarzy nie były tragiczne, czego dowodzi zwłaszcza wynik z Czechosłowacją, której drużyna w owym czasie należała do jednych z lepszych w Europie.

W ROKU 1928, w czasie trójmeczu słowiańskiego w Pradze czeskiej, drużyna nasza wystąpiła w odmłodzonym składzie; Lewicki, Kratochwila, Soldinger, Trytko, Sienkowski, Schonfeld Ritterman II oraz rezerwa Boczar z krakowskiego AZS. Drużyna ta była już prawie równorzędnym przeciwnikiem. Cechował ją jednak brak wiary we własne siły. Słabo zagrał tym razem Ritterman II, który w sytuacji czterokrotnej sam na sam z bramkarzem Jugosławii nie strzelił żadnej bramki. Bardzo dobrze zagrał w drużynie polskiej Kratochwila z AZS (W-wa).

Wyniki spotkań: Jugosławia — Polska 3:1 (3:0) Czechosłowacja — Polska 10:0 (3:0) i Czechosłowacja — Jugosławia 8:0 (2:0).

Należy nadmienić, iż drużyna czeska w tym czasie przegrała spotkanie z Węgrami 4:3, a wygrała z Austrią 9:3.

Recenzje w prasie czeskiej z tego turnieju były korzystne dla naszej drużyny, a mniej pochlebne dla drużyny jugosłowiańskiej.

Turniej piłki wodnej o Mistrzostwo Polski w 1928 r. rozegrany został w Krakowie przy udziale niestety tylko dwóch drużyn: Makkabi (Kraków), która połączyła się z KS Jutrzenką i AZS (Warszawa). Odbyło się więc tylko jedno spotkanie, w którym odwieczni rywale wystąpili w następujących składach:

Makkabi — Porański, Ritterman I, Wanhtel, Seldinger, Schenfeld, Ritterman II, Goldsztain.

AZS — Piotrowicz, Kotkowski, Siwicki, Matysiak, Baranowski, Kratochwila i Makowski.

Warunki były ciężkie, temperatura wody około 15°C.

Mimo to gra była na możliwym poziomie tak technicznym, jak i taktycznym. Sędziował spotkanie Tadeusz Semadeni, który ocenił je jako najlepsze w dotychczasowych rozgrywkach krajowych. Wyniki spotkania 3:1 dla Makkabi. Bramki uzyskali dla drużyny krakowskiej Ritterman II — 3, a dla warszawskiej — Makowski.

ROK 1929 był rokiem jednym z najbardziej „urodzajnych" jeśli chodzi o rozgrywki w piłce wodnej i to zarówno na odcinku międzynarodowym, jak krajowym. W dwóch ośrodkach krakowskim i warszawskim — piłka wodna zrobiła duży skok na przód.

Nareszcie zaczęła się nią interesować nasza młodzież. Drużyny krakowskie — Makkabi i Cracovia, które podciągnęły się technicznie posiadały już drużyny rezerwowe. To samo dotyczy warszawskiego AZS, który z roku na rok coraz lepiej pływał i miał poważne rezerwy.

W skład kadry narodowej wchodzili w tym czasie następujący zawodnicy: Porański, Soldinger, Schonfeld Ritterman II z Makkabi (Kraków), Trytko i Sieńkowski z Cracovii Kratochwila, Matysiak, Kotkowski, Makowski z AZS (Warszawa) oraz Braciejowski z Hakoahu (Bielsko).

Na wniosek OKZP Kraków i za zgodą PZP w dniu 11 sierpnia 1929 rozegrane zostało w Krakowie międzypaństwowe spotkanie w piłce wodnej Polska — Austria, zakończone wynikiem 1:8 (1:3). Polska wystąpiła w składzie wyłącznie krakowskim: Porański, Trytko Seldinger, Sieńkowski, Schenfeld, Ritterman I i Ritterman II.

W tymże roku w dniach 17 i 18 sierpnia na pływalni warszawskiej przy ul. Łazienkowskiej odbył się trzeci turniej trójmeczu słowiańskiego, w którym Polska wystąpiła w składzie: Porański, Soldinger, Trytko, Kratochwila, Braciejowski, Ritterman II, Matysiak, rezerwa Makowski.

Drużyna nasza rozegrała dwa spotkania przegrywając z Jugosławią 0:5 (0:2) i z Czechosłowacją 0:8 (0:4). Spotkanie między Czechami a Jugosłowianami zostało przerwane wskutek niewłaściwego zachowania się zawodników jugosłowiańskich.

W tydzień po trójmeczu w dniu 25 sierpnia znów rozegraliśmy spotkanie międzypaństwowe w piłce wodnej, tym razem z Belgią. Drużyna belgijska reprezentowała już bardzo wysoki poziom piłki wodnej w Europie. Zdobyła ona dwukrotnie tytuł wicemistrza olimpijskiego w latach 1920 i 1924 i trzecie miejsce w turniejach piłki wodnej o mistrzostwo Europy w latach 1926 i 1927. Nic też dziwnego, że pierwsze spotkanie z tak silną drużyną zakończyło się naszą porażką w stosunku 10:0 (4:0).

(d.c.n.)



Piłkarze wodni AZS reprezentowali w kraju wysoką klasę tytułu wicemistrza Polski nie oddawali nikomu, ale wyżej sięgnąć nie mogli. Oto drużyna akademików z 1932 r.

Możliwości rozwoju skoków do wody

JAKĄ atrakcją mogą być skoki do wody przekonali się ci wszyscy, którzy w ubiegłym roku mieli okazję oglądać konkurs doborowych skoczków na II MISM w Warszawie. Skoki w wykonaniu wicemistrza olimpijskiego Capilli, mistrza Europy Brennera lub mistrzyni Europy Karakasziane, gromadziły na trybunach niebywałe rzesze entuzjastów, tej tak mało rozpowszechnionej u nas dyscypliny.

Udział naszych skoczków nie mógł zachwycić. Zbieraliśmy owoce wieloletniego zaniedbania na odcinku racjonalnego szkolenia i wychowywania naszej młodzieży. Występ naszych skoczków na II MISM w Warszawie był ciężką i gorzką nauką, był jednocześnie oskarżeniem tych, którzy za rozwój skoków w Polsce odpowiadali. Cykliczność programu szkolenia, bez perspektywicznego spojrzenia wprzód, pozostawiła swe piętno na dyscyplinie skoków do wody.

W obecnej chwili ma rozpocząć się nowy etap rozwoju oparty na programie perspektywicznym. Nie łatwa to sprawa, gdy się dysponuje niedostateczną ilością kadry trenerskiej, niewłaściwymi urządzeniami do skoków, a co najważniejsze brakiem odpowiedniej ilości godzin wykorzystania basenów na przeprowadzanie treningu.

Czy można nazwać dobrymi warunkami pracy — stan istniejący w Warszawie? — Jedyny w Polsce basen Pałacu Kultury i Nauki, posiadający urządzenia do skoków z wieży nie stoi otworem dla skoczków naszej kadry. Od wczesnych godzin rannych do późnowieczorowych przeznaczony on jest na zajęcia nauki pływania, chociaż wiadomo, że na zajęcia te uczęszczają wyłącznie adepci umiejący pływać. Czy należy oceniać to jako zjawisko masowego treningu przyszłych wyczynowców w pływaniu, czy też ma być to najpospolitsze odwalanie toku lekcyjnego grup oddziału w.f. Młodzieżowego Domu Kultury?

Mówiąc o tym nie można przemilczeć faktu oddania pewnej ilości godzin na skoki do wody dla początkujących w ramach tzw. grup ćwiczebnych oddziału w.f. MKD. Mimo, że zajęciami kierują znani czołowi zawodnicy i trenerzy, Komisja Skoków do Wody SSP GKKF nie posiada możliwości zapoznania się z programami szkoleniowymi.

Jest w Warszawie jeszcze jeden basen — w AWF na Bielanach, gdzie treningi skoków przeprowadza się w ramach tzw. specjalizacji lub zajęć AZS. Basen AWF posiada urządzenia wyłącznie dla skoków z trampoliny 1 i 3 m, ogranicza więc możliwości ćwiczeń skoków z wieży. Z zawodników kadry korzystających z basenów warszawskich wymienić należy Bartkowiakową, Rękasa i Jończę, ćwiczących nie wiadomo kiedy w basenie PKiN oraz Rotkiewicz i Wojczewską ćwiczące w basenie AWF. Są w Warszawie mniej znani jednakże utalentowani zawodnicy, którzy nie mają przydziału godzin jak zawodnicy kadry. To wszystko dzieje się w Warszawie, gdzie są baseny, a nie ma komu bliżej zainteresować się dyscypliną skoków do wody.

Przenieśmy się z kolei na tzw. prowincję. Przypatrzmy się bliżej możliwościom rozwoju skoku na Śląsku. Dotychczasowa kuźnia kadr skoczków — basen w Bytomiu oddzielnymi godzinami dla skoków nie dysponuje. Treningi przeprowadza się w czasie zajęć pływania lub w godzinach ogólnej kąpieli dla publiczności. Z zawodników kadry w tych warunkach trenują dwaj Bochynkowie, Skopek i utalentowana młodzież. Urządzenie trampolinowe 1 i 3 m mocno podniszczone, o przestarzałej konstrukcji nie przyczynia się do właściwego prowadzenia zajęć. Dobudowanie pomostu 5 m umożliwiłoby przeprowadzanie skoków z wieży. Prócz Bytomia trening skoków prowadzi się w basenie Pałacu Młodzieżowego w Katowicach, gdzie tylko istnieje urządzenie trampolinowe 1 i 3 m. Można by jeszcze skoki prowadzić w Zabrzu gdzie istnieją urządzenia do skoków z trampoliny, a po skończonej przebudowie krytego basenu również i w Siemianowicach.

We Wrocławiu grupa entuzjastów skoków do wody przebudowała istniejące urządzenia do skoków z trampoliny. Skoczkowie ćwiczą ukradkiem podczas treningu pływackiego, zdani zupełnie na własne siły. Wrocław dysponuje kadrą trenerską, ale brak jest zainteresowania skokami wśród działaczy pływackich. Ośrodek ten stoi przed dylematem — zlikwidować skoki do wody czy improwizować dalej.

A co się dzieje w Poznaniu? Kryty basen został już po przerwie letniej odświeżony. Nie doczekały się tego jedynie urządzenia do skoków. Istnieje tylko nadzieja otrzymania nowej deski do skoków, która będzie jednocześnie używana na trampolinie 1 i 3 metry. Warunki w jakich znalazł się Poznań sprawiły, że dobrze zapowiadający się rozwój skoków do wody został zahamowany, a bierność zainteresowanych czynników spowodowała wyjazd jednego z trenerów i zarazem czołowego zawodnika. Nasz reprezentant Morawski nie ma warunków do treningu i straci swą pozycję w kraju, jeżeli w najbliższym czasie nie nastąpią zmiany.

Można by jeszcze wymienić kilka ośrodków jak: Stargard, Gdynia, Łódź, Ostrowiec, gdzie przy nie dużym nakładzie pracy dałoby się zainstalować urządzenia do skoków i przystąpić do prowadzenia zajęć w tej dyscyplinie pływackiej.

Sytuacja taka istnieje na basenach krytych. W okresie letnim dysponujemy urządzeniami do skoków z podgrzewaną wodą tylko w Warszawie, co ogranicza możliwości treningowe. Wszelkie zgrupowania można więc zorganizować tylko w Warszawie (wieża i trampolina przy podgrzewanej wodzie), gdzie przeprowadza się też naukę skoków — zwłaszcza z wieży.

W takich warunkach Komisja Skoków do Wody SSP GKKF rozpoczęła pracę nad podniesieniem poziomu skoków do wody wśród naszej czołówki, organizując w ciągu sezonu letniego kilkutygodniowe zgrupowania, które w efekcie podniosły poziom skoków z wieży i pozwoliły uzyskać nawet pewne sukcesy międzynarodowe.

Zawodnicy, trenerzy i komisja skoków do wody SSP GKKF, stoją przed trudnym zadaniem przygotowania się do udziału w III MISM, które odbędą się od 29 lipca do 7 sierpnia 1957 r. w Moskwie. Czy istnieje wobec tego realna możliwość poprawy warunków rozwoju skoków do wody?

Pytanie to Komisja Skoków do Wody postawiła już dość dawno wobec kierownictwa GKKF, przedkładając perspektywiczny plan rozwoju dyscypliny w latach 1956/60. Plan ten między innymi przewiduje niezwłoczne powołanie ośrodków szkoleniowych i wyczynowych w skokach do wody w Warszawie, Bytomiu, Wrocławiu, Poznaniu i Bydgoszczy. Sprawa powołania ośrodków napotyka jednak na trudności natury finansowej. Potrzeba bowiem uruchomienia kredytów na łączną kwotę 300.000 zł, aby w pierwszej fazie rozwoju skoków do wody zorganizować ośrodki wyposażone we właściwy sprzęt, ulepszone urządzenia, pomoce naukowe, kadrę trenerską oraz dostateczną ilość godzin korzystania z basenów. Od tego w jaki sposób i kiedy zrealizowana zostanie pomoc zależy w dużym stopniu nasz sukces na III MISM w Moskwie i nasze możliwości rozwoju dotąd niedocenianej w pełni dyscypliny, jaką w sporcie pływackim, są skoki z trampoliny i z wieży.

EDWARD GÓRCZEWSKI

Z LISTÓW DO REDAKCJI

W SPRAWIE 4-LETNICH PŁYWAKÓW

Otrzymaliśmy list ob. Bogusława Cuglewskiego z Orłowa (pow. Giżycko, woj. olsztyńskie) w którym pisze:

Od dzieciństwa jestem rozmiłowany w sportach wodnych. Umiałem już dobrze pływać, mając lat 7, ale pragnąłem, by mój syn nauczył się sztuki pływania o wiele wcześniej. W rezultacie w ub. roku w końcu lata, gdy miał 4 lata i 2 miesiące, pływaliśmy w jeziorze, na odległość kilkudziesięciu metrów.

Nauczył się pływać stylem grzbietowym, leżeć na wodzie na plecach, bez żadnego ruchu rąk i nóg, nurkować, a nawet przewracać w wodzie koziołki.

Byłem niezwykle zadowolony, tym bardziej, że osiągnąłem wspaniałe rezultaty zdrowotne, jakich nie mogłem osiągnąć żadnymi lekarstwami.

Mając już pewne doświadczenie w zaprawianiu dzieci do wody, mam zamiar robić wstępne kroki z córką, która ukończyła już 2 lata i myślę, że będzie mogła pływać mając koło 3 lat.

Osiągnięcie rezultatów pożądanych, nie jest wcale trudne.

Dziecko bawi się chętnie w pływanie, jak w każdą zajmującą go zabawę, jeśli nie jest przymuszane, ale ostrożnie zachęcane. Zabawa zaczyna się od nauczania świadomego zatrzymywania oddechu. Następnie zabawa z miseczką wody, potem zabawy w dużej wannie. Takim domowym sposobem, dziecko jest dostatecznie przygotowane do prawdziwej kąpieli w jeziorze. Nie boi się wody, nurkuje i szybko zaczyna pływać.

Napisałem w ub. roku (IX.1955) list do tygodnika „Sportowiec", wzywając w imieniu synka wszystkich jego rówieśników na „zawody" pływackie. Otrzymałem odpowiedź lekarza sportowego, który winszował mi, przyznając, że gdy syn jego miał 4 lata, to nie przyszło mu na myśl uczyć go pływać — że naukę pływania rozpoczynamy od lat 7—8. Udzielił cennych istotnych wskazówek w kontynuowaniu nauki oraz wyraził nadzieję, że syn w przyszłości będzie reprezentował nasze pływactwo.

Mam nadzieję, że tak będzie. Ale czy słuszny jest pogląd rozpoczynania nauki pływania dopiero od 7—8 lat?

W dalszym ciągu swego listu autor proponuje nie tylko wczesne rozpoczęcie nauki pływania w Polsce, ale i organizowanie „zawodów" dla malców 4—5 letnich. Zawiadamia też, że w Olsztynie projektuje się zorganizowanie pływackiej imprezy dla dzieci. Przerwaliśmy specjalnie list ob Cuglewskiego na pytaniu — „czy słuszny jest pogląd rozpoczynania nauki pływania dopiero od 7—8 lat? — aby wypowiedzieli się na łamach naszego miesięcznika trenerzy, lekarze, a przede wszystkim lekarze pediatrzy. Sprawa jest bardzo ważna dla rozwoju naszego sportu pływackiego i wymaga poważnego, fachowego, no i szybkiego omówienia.

(Red.)

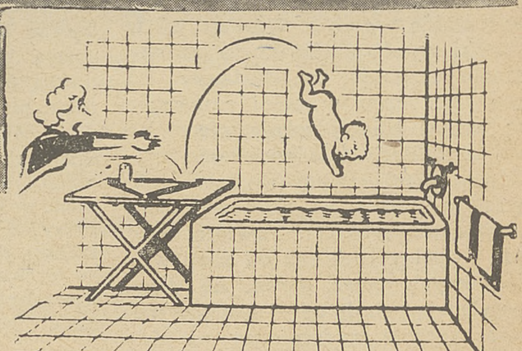
PISZE „WŁÓKNIARZ" Z DZIERŻONIOWA

W związku z wydrukowanym przez was artykułem „Widoczny postęp młodzieży" Henryka Kucharskiego, sekcja pływacka „Włókniarz" w Dzierżoniowie po głębokim przeanalizowaniu pragnie wyjaśnić:

Zgadzamy się z ogólną oceną autora dotyczącą słabych wyników osiągniętych przez naszych zawodników w czasie mistrzostw w Łodzi, natomiast nie możemy się zgodzić jakoby nasze koło skompromitowało się swoim udziałem w w/w mistrzostwach. Nie wiemy jakimi sugestiami kierował się autor, stwierdzając naszą kompromitację, czy na podstawie nieistniejących dotychczas tradycji pływackich w Dzierżoniowie, czy też na podstawie dwuletniego istnienia szkoły sportowej. Autor znając program młodzieżowych szkół sportowych powinien wiedzieć, że po dwóch latach szkolenia osiąganie wyników klasyfikujących do czołówki krajowej nie jest przewidziane i u przeciętnych zawodników nie zawsze osiągalne, jak to ma miejsce w warszawskim CWKS-ie czy też w Szczecinie (przyp. autora CWKS — Adamowski, Basia Wierzbicka ze Szczecina). Nie zgadzamy się również ze zdaniem autora jakoby Dzierżoniów posiadał najlepsze warunki treningowe. Wprawdzie posiadamy basen kryty, to jednak brak basenu letniego stwarza konieczność traktowania okresu zimowego jako głównego okresu szkoleniowego. Nadmienić przy tym należy, że w minionym okresie zimowym pływalnia kryta była nieczynna prawie pięć miesięcy. Wydaje nam się, że ze względu na to, iż start nasz w Łodzi był dopiero drugim startem w mistrzostwach Polski młodzików i juniorów w historii pływactwa dzierżoniowskich „Włókniarzy", zdobyte 17 miejsce młodzików na 66 zespołów, i 13 w juniorach na 40 zespołów, nie zasługuje na ocenę kompromitacji.

Pływanie w Dzierżoniowie rozpoczęło właściwy rozwój od 2 lat i na to, ażeby zakwalifikować się do czołówki należy czekać jeszcze przynajmniej 2 lata.





Syn Tumpeka wcześnie rozpoczyna trening pływacki i to pod okiem sławnego taty.

Przykład Furukawy

(Dokończenie ze str. 8)

przejdą nie zahamują one rozwoju tej — w chwili obecnej — najbardziej prężnej dyscypliny pływackiej. Albowiem to co stanowi o wynikach Furukawy i wielu innych wybitnych żabkarzy to nie nurkowanie w stylu Ildefonsa, Herberta Kleina, czy Petrusewicza, a właśnie japoński sposób pływania pod wodą zaadoptowany obecnie przez wszystkich czołowych klasyków.

Otóż Furukawa na drugiej i trzeciej pięćdziesiątce bierze oddech co drugi ruch rąk. Natomiast na ostatniej pięćdziesiątce Furukawa bierze oddech co trzeci ruch rąk.

Na podstawie obserwacji filmów, gdzie w „głównej roli" występował Furukawa i mistrz spartakiady narodów ZSRR Juniczew, a poza tym na podstawie obserwacji sposobu pływania Mu-Saun-Su, uważam że najistotniejsze momenty nowoczesnej żabki są następujące:

1. Wynalazca nurkowania (Olimpiada 36) Ildefonso, Herbert Klein i Marek Petrusewicz po starcie idą bardzo głęboko pod wodę. Utrzymując się sporo czasu na stosunkowo dużej głębokości wychodzą oni na powierzchnię pod ostrym kątem. Tym samym w chwili zbliżania się do powierzchni następuje stosunkowo duże wytracenie szybkości. Natomiast start Japończyka jest znacznie bardziej „płaski". Nie czyni on wysiłku, aby utrzymać się na głębokości. Często będąc już na powierzchni, wciąż jeszcze płyna nie podnosząc głowy, nie biorąc powietrza. Tym samym przejście od nurkowania do pływania na powierzchni odbywa się bez straty szybkości.

2. Na samym dystansie zanurzenie się pod wodą japońskich żabkarzy jest minimalne i nie przekracza 10-ciu do 15 centymetrów. Nurkowanie na dystansie nie jest następstwem jakichś specjalnych ruchów pływaków, których zadaniem byłoby „nabieranie głębokości". Pójście pod wodę jest po prostu następstwem braku takich ruchów rak, które nacelowane są na wydźwignięcie części tułowia ponad powierzchnię wody. Wpływa to w trojaki sposób dodatnio na zwiększenie szybkości na dystansie. Po pierwsze: ciało w pełni zanurzone w wodzie traci pozornie więcej na wadze aniżeli ciało zanurzone częściowo. Tym samym większa część wysiłku może być skierowana na uzyskanie szybkości. Powtóre ruch rąk — pełny ruch rąk od dłoni wyciągniętych przez głowę, do dłoni przylegających do ud — jest oczywiście znacznie wydatniejszy od niepełnego ruchu rąk stosowanego przy „archaicznej" żabce. A w końcu odpada wysiłek rąk zmierzający do podźwignięcia tułowia nad powierzchnię wody.

3. Szwed Junefeld, niektórzy nasi pływacy, a ostatnio również Marek Petrusewicz stosują na dystansie pływanie pod powierzchnią wody. Uważam pewne drugorzędne różnice techniczne za w tej chwili nieistotne. Dobrze się stało, że na przykład Kłopotowski — moim zdaniem mający szanse znacznego polepszenia swoich wyników jeśli nauczy się pływać pod wodą — poważnie bierze się do trenowania japońskiego sposobu pływania żabką. Natomiast za bardzo istotną uważam różnicę, która zaznacza się między naszymi zawodnikami a Japończykami jeśli chodzi o branie oddechu.

Pływacy starej szkoły żabkarskiej biorą oddech w chwili kiedy ręce kończą swój ruch zagarniania wody na wysokości barków. Nasi pływacy, przechodzący obecnie na pływanie pod wodą robią jeden lub dwa pełne ruchy rąk, w czasie których nie biorą powietrza, natomiast w chwili brania powietrza ruch rąk jest niepełny. Aby wziąć powietrze nasi pływacy wykonują — jak dawniej — krótki ruch rąk, kończąc go na wysokości barków — nabierają powietrza w płuca, po czym ponownie wracają do pełnych — jednego lub dwóch, w czasie których rezygnują z wdechu.

Inaczej Furukawa. Pływa on cały dystans na pełnych ruchach rąk. Zaczerpnięcie powietrza następuje w chwili kiedy ręce przylegają do ud, a więc kiedy cykl ruchów jest zakończony i ciało znajduje się w fazie poślizgu. Następuje wówczas dosyć znaczne wygięcie tułowia w pasie, uniesienie głowy nad powierzchnię i wdech powietrza. Oczywiście nieodzownym warunkiem jest, aby ciało pływaka znajdowało się niewiele centymetrów pod wodą.

Tak więc nawet jeśli w FINA przejdzie wniosek zabraniający długiego podwodnego startu żabkarze niewątpliwie będą robili dalsze postępy. Japoński styl pływania po kilku miesiącach treningu zupełnie dobrze opanował Juniczew z Leningradu. Ten niemłody już żabkarz, nieraz pokonany już (jeszcze w 52 roku) przez Petrusewicza, po opanowaniu stylu Furukawy zwyciężył na Spartakiadzie narodów ZSRR — wynikiem 2:38,3 — najlepszym wynikiem w Europie a 4-tym na świecie. Przykład Juniczewa powinien być zachętą dla naszych pływaków. Tylko przejście do pływania pod powierzchnią wody może zlikwidować zastój wśród naszych żabkarzy.

KONRAD GRUDA

Nawrót rekordzisty Europy Horsta Fritscha

(Dokończenie ze str. 9)

stują się pod brodą w przód i tym samym regulują poziom, na którym posuwa się pływak pod powierzchnią wody (zdj. 16—17).

Chcielibyśmy tu zwrócić uwagę na pewien mały, ale jednak ważny ze względu na skutki błąd — w odróżnieniu od lewej — Fritsche trzyma prawą rękę krzywo. To ma nieodzowny wpływ na położenie ciała bezpośrednio po odbiciu.

Warunkiem dobrego odbicia jest to, aby pływak odepchnął się od ściany równocześnie i z jednakową siłą obydwoma nogami. Nie powinno się to odbyć za szybko w formie „kopnięcia", lecz odbicie winno być wówczas najmocniejsze, kiedy wykonano już około 1/3 ruchu. Zapewnia to z jednej strony pewne odbicie, a z drugiej równomierny poślizg (zdj. 17—20).

Pomimo, że Fritsche odbija się przepisowo, to jednak nie posuwa się on do przodu na właściwym poziomie i głębokości, co właśnie należy odnieść do wspomnianego poprzednio, błędnego ustawienia nóg i ich pozycji. Można zauważyć, że najpierw dochodzi on prawie do powierzchni (zdj. 20). Ponieważ jednak ta głębokość nie jest odpowiednia dla pływania pod wodą opuszcza on głowę (zdj. 21) i pierwszym ruchem ramion kieruje się na pożądaną głębokość, aby tam wykonać następne 3—4 pociągnięcia. To „przymusowe rozwiązanie", lub lepiej powiedziawszy, ruch korygujący kryje w sobie niebezpieczeństwo, ponieważ przy większej szybkości prędkie szybowanie ku górze złączonych, wyprostowanych nóg może wywołać u widzów, a ewentualnie u sędziów wrażenie, jakby Fritsche wykonał po odbiciu ruch delfinowy.

Pierwsze ruchy pływackie rozpoczynają się od ramion — wówczas gdy szybkość uzyskana przez odbicie spada i zbliża się do szybkości pływania.

Opis techniki nawrotu kończy się już właściwie wraz z wyjaśnieniem zdjęcia 20, ponieważ jednak coraz bardziej rozpowszechnia się pływanie pod wodą po starcie i po nawrocie, co jest nawet konieczne do uzyskania „nieprzeciętnych" wyników, uważaliśmy za stosowne rozważenie na trzech ostatnich zdjęciach pływania Horsta Fritschego pod wodą. Ilustracje zdradzają fakt, że wspomniany uprzednio błąd w trzymaniu ręki jest już bardzo mocno zautomatyzowany (zdj. 24).

Naszym zdaniem opłaciłoby się usunąć ten mały „błąd urody" w nawrocie Horsta Fritschego, ponieważ i przez to będzie można jeszcze bardziej poprawić jego wyniki.

Tłum mgr A. Orchowski

WYCZYN — WYNIKI — ILOŚĆ

ELIMINACJE olimpijskie pływaków północno-amerykańskich znalazły już w swoim czasie oddźwięk w naszej prasie sportowej w postaci suchych komunikatów. Myślę jednak, że garść (poniższych) informacji zainteresuje szerokie rzesze pływaków, jak również dostarczy materiału do analizy układu sił w czołówce światowej dla teoretyków pływania. Mam przed sobą oficjalny protokół z tych eliminacji, przeprowadzonych w Detroit na 50-metrowej pływalni. Pierwsze wrażenie to duża liczba uczestników i wysoki średni poziom — poza tym duża ilość niestowarzyszonych wśród rzesz startujących. Padło kilka szczytowych wyników: Yorzyk na 200 mot. — 2.19,0; Breen na 1500 dow. — 18.13,7; Shelley Mann na 100 mot. 1.12,3; Oyakawa na 100 grzbiet. — 1.04,7; Hanley na 100 dow. — 56,7 sek.

Niezwykle wszechstronnie uzdolnioną pływaczką okazała się Shelley Mann: była trzecia na 100 dow. 1.04,6 — pierwsza na 100 motylkowym — 1.12,3 czwarta na 400 dowolnym — 5.14,4 a w stylu grzbietowym — 1.17,5 zakwalifikowała się do finału, jednak wskutek niedyspozycji nie wzięła w nim udziału.

Przyjrzyjmy się teraz poszczególnym konkurencjom:



Mistrzyni świata Pat McCormick (z prawej) znów zwyciężyła w eliminacjach przedolimpijskich.

Kobiety:

100 m dow. 57 uczestniczek: jeden wynik poniżej 1:05,0 — 7 poniżej 1:06,0 — 18 poniżej 1:08,0 — 20 pon. 1:09.0; **100 m grzb.** 34 uczestniczki — 1 wynik pon. 1:15,0 — 6 poniżej 1:16.0 — 12 pon. 1:17,0 21 pon. 1:20,0 — zwyciężczyni Caria Cone — niestowarzyszona. **100 m mot.** 30 uczestniczek — 2 wyniki poniżej 1:13,0 — 4 pon. 1:14,0 — 8 pon. 1:15,0 — 12 pon. 1:16,0 — 20 pon. 1:19,0 **400 m dow.** 29 uczestniczek — 2 wyniki poniżej 5:11,0 — 8 pon. 5:16,0 — 21 pon. 5:30,0, **200 m klas.** 23 uczestniczki — 1 wynik poniżej 2:59,0 — 6 pon. 3:04,0 — 20-ty wynik 3:15,7.

Mężczyźni:

100 m dow. 57 uczestników — 1 wynik poniżej 57,0 sek. 12 pon. 58 sek. — 25 pon. 59 sek. 5-ciu finalistów, w tym zwycięzca Woolsey — niestowarzyszeni. **200 m mot.** 22 uczestników 1 wynik pon. 2:20.0 — 4 pon. 2:30,0 — 10 pon. 2:38,0 — Czasy Yorzyka 50 m — 31.3 sek., 100 m — 1:05,9, 150 m — 1:42,5, 200 m 2:19,0, **400 m dow.**, 37 uczestników — 1 wynik poniżej 4:34,0 — 5 poniżej 4:37,0 — 10 pon. 4:47,0; Czasy Breena: 100 m — 1:01,3; 200 m — 2:10,6; 300 m — 3:22,0 400 m — 4:33,1, **100 m grzb.** — 31 uczestników — 1 wynik poniżej 1:05,0 — 4 pon. 1:06,0 — 14 pon. — 1:08,0 **200 m klas.** — 35 uczestników — 3 wyniki pon. 2:45,0 — 7 pon. 2:46,0 — 14 pon. 2:50,0 **200 m dow.** — 75 uczestników — 12 przedbiegów — 3 wyniki poniżej 2:11,0 — 6 pon. 2:12,0 — 14 pon. 2:13,0 — 25 pon. 2:16,0. W tej konkurencji Stany Zjednoczone mogą wystawić trzy prawie równorzędne sztafety 4x200 m **1500 m dow.** 25 uczestników — 4 razy padły wyniki poniżej 19:00,0 — 11 wyników pon. 19:40. Oto między czasy Breena: 100 m — 1:04,1 200 m — 2:14,8 — 400 m — 4:41,0 — 800 m 9:34,9.

Jak widać z powyższych danych od ogólnego bardzo wysokiego poziomu odbijają wyraźnie wyniki w stylu klasycznym zarówno u kobiet jak i u mężczyzn. Trenerzy spodziewają się jednak, że do czasu rozpoczęcia Igrzysk zdołają jeszcze i w tych dyscyplinach dokonać poprawy.

Bardzo wysoki, nawet jak na amerykańskie stosunki był poziom skoków do wody. Panuje opinia, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni będą znowu dzielić między siebie olimpijskie medale.

Oto wyniki eliminacji:



Shelly Mann

Kobiety

Skoki z trampoliny: 1. Patricia Mc Cormik 464.10 p., 2. Barbara Gilders 457.30 p., 3. Jeanne Stunyo 427.45 p., **skoki z wieży** 1. Pat. Mc Cormick 284.35 p., 2. Paula Myers 275.20 p., 3. Juno Irvin 252.20 p.

Mężczyźni

Skoki z trampoliny 1. Donald Harper 516.05 p., 2. Glen Whitten 490.50 p., 3. Bob Clotworthy 476.30 p., **skoki z wieży** 1. Gary Tobian 524.60 p., 2. Dick Conner 482.25 p., 3. Jerry Harrison 463.60 p.

Ogółem 32 kobiety i 70-ciu mężczyzn ubiegało się o prawo reprezentowania kraju w skokach do wody.

Po dokładnym przeanalizowaniu wyników eliminacji można przyjąć, że ekipa pływacka, jest najsilniejszą ze wszystkich, które dotychczas reprezentowały Stany Zjednoczone na igrzyskach olimpijskich.

Fr. LENERT

Z KRAJU

KATOWICE

Rozegrany w Katowicach trójmecz pływacki pomiędzy Górnikiem, Gwardią i Spartą o mistrzostwo miasta zakończył się zwycięstwem Górnika nad Gwardią 78:63 i Spartą 100:25, Gwardia — Sparta 85:30. A oto wyniki:

Mężczyźni:

100 dow. — 1. Globisz (G) — 1.05,5, 2. Szymura (Gw) — 1.08,9,

400 dow. — 1. Szalecki (G) — 5.42,6. 2. K. Lagner (G) — 6.07,6

100 grzb. — 1. Roksztajn (G) — 1.18,3, 2. Walkarz (G) — 1.19,0, 3. Kopczyński (Gw) — 1.20,1,

200 klas. — 1. Nowaczek (Gw) — 3.02,8, 2. Madeja (G) — 3.08.1.

200 mot. — 1. Pojda (Gw.) — 3.04.2; 2 Nitner (G) 3.09.9.

Kobiety:

100 dow. — 1. Górnik (Gw) 1.33,3, 2. Sykut (G) — 1.35,0,

400 dow. — 1. Skorupa (Gw) — 6.57,1, 2. Pyrkoc (G) — 7.20,8;

100 grzb. — 1. Lesik (Gw) 1.30,1, 2. Tabaczyńska (G) — 1.36,1;

200 klas. — 1. Tobiasz (Gw) — 3.21,8, 2. Szuster (G) — 3.23.5;

100 mot. — 1. Kucielowa (G) — 1.34,0, 2. Cieślik (Gw) — 1.41,2;

Sędzia główny — Br. Hampel.

KRAKÓW

Spotkanie pływackie reprezentacji Krakowa Wisła-Gwardia zakończyło się zwycięstwem wiślaków 84:81. A oto ciekawsze wyniki:

Mężczyźni:

100 dow. — 1. Cięszki (W) — 1.04,2, 2. Maj (W) — 1.07,6; 400 dow. — 1. L. Belczyk (Kr) — 5.12,2, 2. Krokoszyński (W) — 5.17,0; 100 grzb. — 1. Kękuś (W) — 1.17,8, 2. Gieras (Kr) — 1.18,2; 200 klas. — 1. Boczkaja (W) — 2.48,6, 2. Kiełbusiewicz (Kr) — 2.59,9 (rek Polski młodzików); 100 mot. — 1. Mirek (W) — 1.17,2, 2. Bierzgalski (W) —1.21,24.

Kobiety:

100 dow. — 1. Ściborowska (Kr.) — 1.19,3, 2. Sarzyńska (W) — 1.32,0; 400 dow. — 1. Milczarek (Kr) — 6.39,2, 2. Zajezierska (Kr) —7.22,0; 100 grzb. — 1. Nawalany (W) — 1.35,0, 2. Kondrusik (Kr) — 1.44,0; 100 klas. — 1. Cięszka (W) — 1.33,4, 2. Bień (Kr) — 1.42,9; 100 mot — 1. Dzieduszycka (Kr) — 1.38,4, 2. Ostrowska (Kr) — 1.41,0.

W zawodach zorganizowanych z okazji otwarcia sezonu jesienno-zimowego w Łodzi uzyskano następujące, ciekawsze wniki:

Mężczyźni:

100 mot. — 1. Sperling (CWKS) — 1.14,1, 2. Kiciński (St) — 1.22,3; 100 grzb. — 1. Zamaro (Unia) — 1.20,7, 2. Świdwiński (U) — 1.25,6; 200 klas. — 1. Urbański (CWKS) — 2.55,8, 2. Soszyński (CWKS) —2.56,6; 200 dow. — 1. Borecki (Stal) — 2.25,1, 2. Marciniak (CWKS) — 2.27,9.

Kobiety:

100 dow.—1. Zander (Unia)—1.20,8, 2. Krystek (Start) — 1.21,6; 3. Herman (Start) — 1.21,6; 100 grzb. — 1. Perkowska (Start) — 1.31,9 2. Mass (Start) — 1.33,8, (rek. okręgu młodzików); 200 klas. — 1. Malinowska (Wł) — 3.14,0, 2. Sosin (Start) — 3.40,4; 100 mot. — 1. Krystek (Start) — 1.32,7, 2. Dębowska (Start) — 1.35,2.

Sędzia główny — A. Micnicki.

WROCŁAW

Międzyklubowe zawody o mistrzostwo kl. „A" pomiędzy „Juvenią" a „Budowlanymi" rozegrane we Wrocławiu zakończyły się zwycięstwem „Juveni" 74:68. Ciekawsze wyniki:

Mężczyźni:

100 dow.—1. Rogalski (J)—1.08,8, 2. Randa (J) — 1.08,8; 400 dow. — 1.Ungehauer (J) — 5.38,0, 2. Werner (J) — 5.41,4; 100 grzb. — 1. Głaszczak (J) — 1.23,0, 2. Kocheńczyk (B) — 1.23,2; 200 klas. — 1. Trojanowski (J) — 3.03,8, 2. Malej (J) —3.09,2, 200 mot. — 1. Łosowski (J) — 3.02,7, 2. Dancewicz (B) — 3.17,8.

Kobiety:

100 dow. — 1. Janiszewska (B) — 1.30,3, 2. Garbaczewska (J) — 1.36,5; 400 dow. 1. Frańczak (B) — 7.00,8; 2. Bajtała (J) — 7.51,8; 100 grzb. — 1. Kwaśnica (B) — 1.40,4, 2. Polarowska (J) 1.43,3; 200 klas. — 1. Kunc (B) — 3.29,8, 2. Chryplewicz (B) — 3.50,2; 100 mot. — 1. Kopaczyńska (B) — 1.43,6, 2. Stecka (J) — 1.52,9.

Sędzia główny — Miłosz Nowak.

KRAKÓW

Towarzyskie spotkanie IKS „Ślęza" Wrocław — Wisła Kraków rozegrane w Krakowie zakończyło się zwycięstwem wrocławian 80:74.

Mężczyźni:

100 dow.—1. Cięszki (W) — 1.03,5, 2. Juniec (Śl) — 1.03,8, 3. Buczkowski (Śl) — 1.08,8, 4. Mirek (W) — 1.09,7; 400 dow. — 1. Krokoszyński (W) — 5.10,2, 2. Piątkowski (Śl) — 5.18,0, 3. Kapusta (W) — 5.18,4; 100 grzb. — 1. Wachowicz (Śl — 1.14,6, 2. Kękuś (W) — 1.16,1; 200 klas. — 1. Boczkaja (W) 2.45,8, 2. Bierzgalski (W) 2.49; 100 mot. — 1. Rybacki (Śl) — 1.14,9, 2. Mirek (W) — 1.20,4; 5x50 dow. — Wisła — 2.23,5; Ślęza— 2.24,9; *poza konkursem* 100 klas — 1. Kiełbusiewicz (B) — 1.22,4 (rek. Polski mł.) 2. Sikora (W) — 1.22,9; Piłka wodna — Wisła — Ślęza 4:2.

Kobiety:

100 dow. — 1. Pfeifer (Śl) 1.17,8, 2. Gabrysiewicz (W) 1.18,5 3. Furnal (Śl) — 1.23,2; 100 grzb. — 1. Gajda (Śl) — 1.27,8, 2. Czapska (Śl) — 1.27,8; 100 klas. — 1. Szpalerska (Śl) — 1.39,4, 2. Słonina (Śl) — 1.39,4 3. Smorongiewicz (W) — 1.40,1; 4x100 dow. — Ślęza — 5.21,2; Wisła — 5.46,1.

Sędzia główny — J. Broczkowski.

GDYNIA

W Gdyni odbyły się kontrolne zawody Floty i Startu, w czasie których uzyskano ciekawe rezultaty:

Mężczyźni:

100 dow.—1. Robiński (F) — 1.05,0, 2. Lewandowski (F) — 1.06,9, 3. Cykowski (F) — 1.09,1, 4. Simon (Start) — 1.11,9 (młodzik); 100 klas. — 1. Salamon (F) — 1.14,1; 100 mot. — 1. Mach (F) — 1.16,1, 2. Skwarło (Zryw) — 1.20 (młodz.).

Kobiety:

100 klas.— 1. Romanowska (Start) — 1.30,0, 2. Kunc — 1.35,3, 3. Dobrzyńska (Fl) — 1.35,6 (42 r).

LISTA 10 NAJLEPSZYCH NA BASENACH 50-METROWYCH NA 1956 ROK

MĘŻCZYŹNI

100 m st. dowolnym

1. Tołkaczewski (Ślęza) — 0.58,1
2. Mroczkowski (CWKS) — 0.58,8
3. Salamon (Flota) — 0.58,9
4. Zimny (CWKS) — 0.59,2
5. Belczyk E. (Flota) — 1.00,3
6. Raczyński (Sparta) — 1.00,4
7. Puchała (CWKS) — 1.00,5
8. Lewicki (CWKS) — 1.01,0
9. Belczyk L. (Cracowia — 1.01,7
10. Kociszewski (CWKS) — 1.01,7

przeciętna 1955 r. — 1.00,5 (baseny 25 i 50 m)
przeciętna 1956 r. — 1.00,7

400 m st. dowolnym

1. Tołkaczewski (Ślęza) — 4.44,2
2. Gremlowski (Polonia B.) — 4.44,6
3. Lewicki (CWKS) — 4.51,0
4. Sambala (CWKS) — 4.51,0
5. Czubak (Polonia B.) — 4.57,8
6. Puchała (CWKS) — 4.58,0
7. Belczyk L. (Cracowia) — 5.02,4
8. Belczyk E. (Flota) — 5.03,4
9. Mieszkowski (Sparta) — 5.06,3
10. Majchrowicz (CWKS Ł.) — 5.06,3

przeciętna 1955 r. — 4.55,3 (baseny 25 i 50 m)
przeciętna 1956 r. — 4.56,5

1.500 m st. dowolnym

1. Gremlowski (Pol. B.) — 18.51,6
2. Majchrowicz (CWKS Ł.) — 20.04,6
3. Czubak (Pol. B.) — 20.25,1
4. Boniecki (CWKS Ł.) — 20.36,9
5. Marciniak (CWKS Ł.) — 20.49,8
6. Borecki (Stal) — 20.50,6
7. Bastek (Polonia B.) — 20.58,4
8. Kapusta (Wisła) — 21.08,6
9. Czerwik (Stal) — 21.22,8
10. Juniec (Ślęza) — 21.24,6

przeciętna 1955 r. — 20.54,7
przeciętna 1956 r. — 20.39,3

200 m st. klas.

1. Petrusewicz (CWKS) — 2.42,7
2. Kłopotowski (Sparta) — 2.43,3
3. Boczkaja (Wisła) — 2.44,7
4. Mlach (Flota) — 2.46,0
5. Nikodemski (CWKS Ł.) — 2.47,3
6. Kulicki (Sparta) — 2.49,8
7. Kraska (CWKS) — 2.50,7
8. Bierzgalski (Wisła) — 2.52,5
9. Galon (Flota) — 2.53,4
10. Steciuk (Gwardia) — 2.54,7

przeciętna 1955 r. — 2.45,6 (baseny 25 i 50 m)
przeciętna 1956 r. — 2.48,5

200 m st. mot.

1. Raczyński (Sparta) — 2.35,1
2. Kriese (CWKS) — 2.35,1
3. Czyż (Kolejarz) — 2.42,2
4. Kraska (CWKS) — 2.42,2
5. Lewandowski (Flota) — 2.42,5
6. Głowacki (Włókniarz) — 2.46,8
7. Salamon (Flota) — 2.49,1
8. Robiński (Flota) — 2.49,6
9. Sperling (CWKS Ł.) — 2.50,7
10. Nikodemski Lech (CWKS Ł.) — 2.54,9

przeciętna 1955 r. — 2.46,0 (baseny 25 i 50 m)
przeciętna 1956 r. — 2.44,6

100 m st. grzbiet.

1. Sambala (CWKS) — 1.08,0
2. Jaśkiewicz (Stal) — 1.09,3
3. Cichocki (Polonia W.) — 1.09,7
4. Boniecki (CWKS Ł.) — 1.10,4
5. Kiciński (Start) — 1.10,5
6. Lutomski (Gwardia) — 1.10,9
7. Kędzia (CWKS) — 1.12,0
8. Wesołowski (Flota) — 1.12,0
9. Ochędalski (CWKS Ł.) — 1.12,3
10. Mariański (CWKS) — 1.12,4
    Woźny (Gwardia) — 1.12,4

przeciętna 1955 r. — 1.09,7 (baseny 25 i 50 m)
przeciętna 1955 r. 1.10,7

KOBIETY

100 m st. dow.

1. Szulc (Gwardia) — 1.08,0
2. Cedro (Warta) — 1.09,8
3. Lubieniecka (Pafawag) — 1.12,2
4. Furnal (Ślęza) — 1.14,0
5. Weraksq (Polonia W.) — 1.14,5
6. Klemińska (Warta) — 1.14,7
7. Jera (CWKS) — 1.15,3
8. Wiśniowska (Flota) — 1.15,4
9. Pogorzałek (Budowlani) — 1.15,5
10. Kilka (Stal) — 1.15,7

przeciętna 1955 r. — 1.13,3 (baseny 25 i 50 m)
przeciętna 1956 r. — 1.13,5

400 m st. dow.

1. Szulc (Gwardia) — 5.36,0
2. Werakso (Polonia W.) — 5.43,9
3. Lubieniecka (Pafawag) — 5.46,7
4. Pogorzałek (Budowlani) — 5.53,8
5. Pachuła (Polonia B.) — 5.54,0
6. Furnal (Ślęza) — 5.56,1
7. Wiśniowska (Flota) — 5.57,3
8. Klemińska (Warta) — 6.02,9
9. Baraniuk (Ślęza) — 6.04,0
10. Kilka (Stal) — 6.10,7

przeciętna 1955 r. — 5.52,0 (baseny 25 i 50 m)
przeciętna 1956 r. — 5.54,5

200 m st. klas.

1. Jaśkiewicz (Polonia W.) — 3.00,2
2. Prochownik (Włókniarz) — 3.01,2
3. Jera (CWKS) — 3.02,8
4. Ronczewska (Pafawag) — 3.08,4
5. Klemińska (Warta) — 3.09,5
6. Krystek (Start) — 3.13,6
7. Malinowska (Włókn.) — 3.13,6
8. Gawron (Górnik) — 3.13,9
9. Smoczek (Budowlani) — 3.14,0
10. Romanowska (Start) — 3.14,7

przeciętna 1955 r. — 3.05,8 (baseny 25 i 50 m)
przeciętna 1956 r. — 3.09,2

100 m st. mot.

1. Klemińska (Warta) — 1.18,2
2. Cedro (Warta) — 1.24,6
3. Aluchna (Sparta) — 1.25,1
4. Ronczewska (Pafawag) — 1.27,0
5. Wiśniowska (Flota) — 1.27,1
6. Kajzer (CWKS) — 1.27,9
7. Kucielowa (Górnik) — 1.30,2
8. Michalska (Budowlani) — 1.30,7
9. Dębowska (Start) — 1.31,0
10. Kubiaczyk (Kolejarz) — 1.32,9

przeciętna 1955 r. — 1.26,1 (baseny 25 i 50 m)
przeciętna 1956 r. — 1.27,5

100 m st. grzbiet.

1. Gellner (Górnik) — 1.14,9
2. Milnikiel (Polonia W.) — 1.16,8
3. Wiśniowska (Flota) — 7.23,1
4. Drożdżyńska Barbara (Gwardia) — 1.23,7
5. Szulc (Gwardia) — 1.24,3
6. Lubieniecka (Stal) — 1.25,1
7. Ciemińska (Sparta) — 1.26,5
8. Hanus (Budowlani) — 1.26,7
9. Kaszowic (Sparta) — 1.26,8
10. Klemińska (Warta) — 1.26,9

przeciętna 1955 r. — 1.22,5 (baseny 25 i 50 m)
przeciętna 1956 r. — 1.23,5

zestawiła
DONUTA BORKOWSKA



Irena Milnikiel